7 THÓI QUEN CỦA bạn trẻ thành đạt







THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE TEENS
- 7 THÓI QUEN CỦA BẠN TRẺ THÀNH ĐẠT

FIRST NEWS - TRI VIET PUBLISHING CO., LTD.

11H Nguyen Thi Minh Khai St. - Ho Chi Minh City, Vietnam
Tel: 84-822 7979 - 822 7980 - 823 3859 - 823 3860
Fax: 84-822 4560; *Email: triviet@firstnews.com.vn*
Web: http://www.firstnews.com.vn

SEAN COVEY

THE NATIONAL BESTSELLER
OVER 2 MILLION COPIES SOLD

7 THÓI QUEN CỦA bạn trẻ thành đạt



Biên dịch:
VŨ THỊ THU NHI - NGUYỄN THÀNH NHÂN
FIRST NEWS

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

"Sean trò chuyện với các bạn trẻ bằng một giọng văn vừa thú vị, vừa kích thích khả năng tư duy sáng tạo của họ. Thông điệp của ông gợi mở những con đường đi đến thành công. Tôi xin trân trọng giới thiệu cuốn sách này tới mọi người, đến tất cả những ai đang ấp ủ một ước mơ".

- John Gray

"Những giá trị và nguyên tắc sống mà Sean đưa ra trong cuốn sách này rất cần thiết cho sự trưởng thành và trải nghiệm của giới trẻ ngày nay. Bạn càng sớm xây dựng những thói quen tốt thì bạn càng sớm thành đạt. Chính những ý tưởng trong cuốn sách này sẽ giúp bạn làm điều đó".

- Mick Shannon
- Giám đốc điều hành Children's Miracle Network

"Bảy thói quen của bạn trẻ thành đạt" chứa đựng những lời chỉ dẫn rất thực tế và hữu ích cho bất kỳ ai, không chỉ với các bạn trẻ. Đó là đề ra những mục tiêu, ghi tạc chúng vào trí nhớ của bạn đồng thời tập trung, phát triển khả năng chịu đựng để vượt qua những chặng đường khó khăn phía trước. Nếu có thể làm như thế, bạn sẽ đạt được bất cứ mục tiêu nào".

- Tara Lipinski - Vô địch trượt băng nghệ thuật,
Huy Chương Vàng Olympic 1998

"Khi chúng tôi khám phá ra cuốn "Bảy thói quen của bạn trẻ thành đạt" thì con trai tôi đã được 21 tuổi. Chúng tôi dùng cuốn sách này để giúp cháu rèn luyện lại các thói quen và tạo dựng các mối quan hệ tốt đẹp, tính đến nay đã được 7 năm. Ước gì chúng tôi có cuốn sách này vào thời điểm con trai tôi được 15 tuổi thì chúng tôi đã chẳng phải phí phạm 6 năm trời đầy những bất đồng trong giao tiếp, bực bội, khó chịu lẫn nhau. Hỡi các bậc cha mẹ, cuốn sách này thật sự sẽ là kim chỉ nam đúng đắn nhất cho các bạn và con của các bạn đấy!"

- Clyde Fessler - Phó giám đốc kinh doanh
Tập đoàn Harley-Davidson Motor

"Cách tốt nhất để biến ước mơ thành hiện thực là có được sự lựa chọn những thói quen đúng đắn ngay từ thời niên thiếu, "Bảy thói quen của bạn trẻ thành đạt" giúp mọi người hiểu được rằng chính những thói quen, suy nghĩ và tầm nhìn của bạn là nền tảng chủ yếu tạo nên thành công cuộc sống của bạn dù cho quá khứ hay hiện tại của bạn có thế nào đi nữa".

- Stedman Graham
- Tác giả cuốn *"You can make it Happen"*

Lời giới thiệu

Bạn đọc thân mến,

Tuổi mới lớn là tuổi đẹp nhất và quan trọng nhất của đời người. Bạn đã bớt đi sự ngây ngô, hồn nhiên của trẻ thơ, nhưng cũng chưa có sự chững chạc, trải nghiệm của người đã trưởng thành. Bạn khát khao khám phá những chân trời lạ, những tri thức mới, những mối quan hệ mới... Bạn yêu thương nồng nàn, say đắm. Bạn giận hờn, vui sướng, buồn phiền... Hy vọng và thất vọng... Bạn muốn ôm ghì cuộc sống vào lòng, muốn sống hết mình bằng trọn vẹn trái tim nồng nhiệt - và cũng có lúc muốn đẩy nó ra thật xa, lãnh đạm như người khách lạ qua đường.

Với bạn, giờ đây cuộc đời không còn là bầu trời nhỏ bé bình an của ngày thơ ấu, với sự chở che của cha mẹ, anh chị, người thân. Cuộc đời lúc này mở ra trước mắt bạn trăm ngàn nẻo đường khác nhau. Có con đường bằng phẳng, êm ái. Có con đường quanh co, khúc khuỷu. Có con đường ngập tràn ánh sáng. Có con đường u ám, đầy bẫy rập, nguy cơ. Làm sao bạn chọn được con đường tới đích bình an, hạnh phúc mà không lãng phí thời gian, công sức, tránh được những mối nguy rình rập bên đường?

Cuốn sách này chính là kim chỉ nam, là chiếc la bàn giúp bạn tìm ra con đường đó, tránh lạc vào những thói quen và những con đường sai lầm, nguy hiểm. Nó hướng dẫn cặn kẽ những gì bạn phải làm, phải tránh. Khác với nhiều cuốn sách lý thuyết khô khan, ***7 Thói quen của bạn trẻ thành đạt*** của Sean Covey được viết bằng phong cách vui tươi, dí dỏm, ngắn gọn, dễ hiểu, được minh họa với rất nhiều mẩu chuyện thực tế và có ý nghĩa, những bài thơ thú vị, những hình ảnh minh họa dễ thương, sinh động... Chính vì vậy mà cuốn sách này đã được hoan nghênh và đón nhận nồng nhiệt trên khắp thế giới, được xếp vào những cuốn sách được bạn trẻ yêu thích nhất và đọc nhiều nhất với số lượng phát hành lên đến hàng triệu bản trong một thời gian ngắn.

First News và NXB Trẻ trân trọng giới thiệu với bạn đọc cuốn sách hữu ích, rất thực tế của một tác giả thật sự tâm huyết với các bạn trẻ. Đây không chỉ là một cuốn sách để đọc mà còn là một cẩm nang quý giá đưa bạn đến thành công, giúp bạn đạt được ước mơ của mình, xứng đáng với sự tin yêu của bạn bè, người thân, của gia đình và xã hội.

Chúc các bạn thành công!

First News - Nhà Xuất Bản Trẻ

Thói Quen xin chào bạn!

Tôi ở đâu ư? Tôi luôn đồng hành cùng với bạn, trong bạn. Tôi có thể trở thành người trợ giúp đắc lực cho bạn nhưng cũng có thể là sự cản trở, là gánh nặng nhất của bạn. Tôi sẽ nâng bạn đến thành công hoặc biến bạn thành kẻ thất bại. Tôi luôn bên bạn và làm theo ý muốn của bạn.

Điều khiển tôi là một việc dễ dàng, nhưng bạn phải kiên quyết với tôi. Cho tôi biết thật chính xác bạn muốn ứng phó một vấn đề nào đó ra sao, rồi sau một vài lần thực hiện, tôi sẽ tự động thực hiện đúng như vậy. Tôi là bạn của những bậc anh hùng vĩ nhân, và cả của những người ti tiện, đớn hèn. Ở những người vĩ đại, tôi cùng họ tạo nên những điều vĩ đại. Ở những ai chủ bại, tôi ra tay đẩy họ đến đường cùng, mà chính họ không hề biết.

Tôi không phải là một cái máy, dù vậy, tôi hoạt động với độ chính xác cao hơn của một cái máy, cộng thêm trí thông minh của chính bạn. Bạn có thể sử dụng tôi để đạt tới thành công hoặc để tự hủy hoại mình. Vì với tôi hai điều đó không có gì khác biệt, chẳng có gì quan trọng.

Hãy nắm lấy tôi, huấn luyện tôi, kiên quyết với tôi, rồi tôi sẽ đặt cả thế gian dưới chân bạn. Hoặc hãy dễ dãi, nuông chiều tôi - rồi tôi sẽ tiêu diệt bạn.

Vậy tôi - **Thói Quen,**
là gì mà quan trọng đến thế?

Đầu tiên, tôi chỉ là
một **suy nghĩ** hoặc là
một **hành động**
tình cờ của bạn,

Rồi tôi trở thành một
thói quen của bạn,

Và cuối cùng,
tôi là người
điều khiển bạn!



PHẦN I

TẠO
THÓI QUEN



Thói quen quan trọng như thế nào?

Thói quen tốt giúp bạn thành công, hạnh phúc;
Thói quen xấu cản trở, phá hỏng sự phát triển của bạn.

Những quan niệm và nguyên tắc sống

Bạn nhìn nhận, suy nghĩ như thế nào,
thì bạn sẽ đạt được đúng như vậy.

Thói quen quan trọng như thế nào?

THÓI QUEN TỐT GIÚP BẠN THÀNH CÔNG, HẠNH PHÚC;
THÓI QUEN XẤU CẢN TRỞ, PHÁ HỎNG SỰ PHÁT TRIỂN CỦA BẠN.

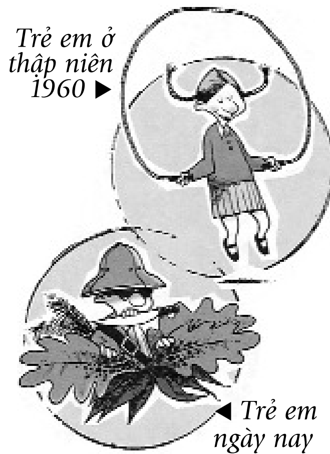
Chào các bạn! Tôi là Sean và là tác giả của cuốn sách này. Tôi chẳng biết tại sao bạn có nó, có thể mẹ bạn mua cho bạn để bạn học hỏi thêm, có thể bạn tự mua vì tựa sách hấp dẫn chẳng hạn, nhưng tôi rất vui vì bạn đã cầm nó trong tay và bây giờ mời bạn bước vào từng trang sách cùng tôi.

Có nhiều thanh thiếu niên thích đọc sách, nhưng trước đây tôi không như vậy. Cho nên nếu bạn cũng giống như tôi dạo trước thì có thể bạn sắp sửa gác quyển sách này lên kệ phải không? Nhưng mà này, trước khi gác nó lên, hãy nghe đôi lời đã: nếu bạn hứa rằng bạn sẽ đọc nó thì tôi cũng xin hứa là sẽ biến nó thành một chuyến du hành thú vị và hữu ích đối với bạn. Thật mà, sách có hình ảnh minh họa sinh động, những ý tưởng thông minh, rồi những câu danh ngôn, những trích dẫn hay, và các câu chuyện

dẫn chứng có thật từ những bạn trẻ trên khắp thế giới cùng nhiều bất ngờ thú vị nữa.

Cuốn sách này được viết dựa trên ý tưởng một cuốn sách khác do cha tôi, Stephen R. Covey, viết cách đây nhiều năm, đó là **7 Thói Quen của Những Người Thành Đạt** - một trong những cuốn sách nổi tiếng và bán chạy nhất từ trước đến giờ.

Tại sao tôi viết cuốn sách này? Bởi vì tuổi mới lớn là một giai đoạn không dài lắm trong cuộc đời nhưng lại rất quan trọng. Và cuộc sống đối với tuổi mới lớn hiện nay có lúc không còn là một sân chơi nữa. Nó có thể biến thành một khu rừng rậm đầy khó khăn hiểm trở. Và cuốn sách này sẽ là một chiếc la bàn giúp bạn tìm đường đi qua khu rừng ấy.


Trẻ em ở thập niên 1960 ▶

◀ *Trẻ em ngày nay*

Tôi bây giờ đã qua tuổi "dậy thì", nhưng vẫn nhớ rõ mồn một cái thằng tôi lúc đó chứ, nhớ từng cảm giác đối với từng câu chuyện. Thí dụ như tôi chẳng bao giờ quên lần đầu tiên tôi phải lòng một cô bé tên Nicole vào năm lớp 7. Tôi nhờ một cậu bạn chí cốt là Clar nói hộ rằng tôi mến cô ấy lắm (tôi xấu hổ quá nên không thể thổ lộ trực tiếp với

Nicole được). Clar đã hoàn thành sứ mệnh quan trọng được giao phó và về báo cáo lại với tôi:

- Sean, tớ đã nói rằng cậu mến cô ấy rồi đó.

Tôi hồi hộp quá:

- Rồi Nicole nói sao?

- Cô ấy nói rằng: "Trời ơi! Sean nó mập quá!"

Clar cười sằng sặc. Tôi thẹn chín cả người, và chỉ muốn độn thổ, tôi tự thề với lòng mình rằng sẽ ghét bọn con gái suốt đời. Nhưng may thay, khi lớn lên tôi lại có thể có cảm tình với các cô gái trở lại.

Tôi cho rằng một số vấn đề mà nhiều bạn tuổi mới lớn đã chia sẻ với tôi cũng rất quen thuộc với bạn:

"Giúp em với, nhiều việc phải làm quá mà em không có đủ thời gian. Em phải đi học này, làm công chuyện nhà này, rồi bạn bè, công việc khác, thỉnh thoảng phải đi dự sinh nhật này nọ... Em căng thẳng quá."

"Làm sao em có thể thấy dễ chịu được cơ chứ khi mà em không thể thích ứng được với mọi việc. Bất kỳ ở đâu em cũng thấy những người thông minh hơn mình, xinh đẹp hơn, nổi tiếng hơn. Em không thể không nghĩ rằng: nếu ta có được mái tóc của cô ấy, áo quần của cô ấy, phong cách của cô ấy, bạn trai của cô ấy, ta hẳn sẽ sung sướng, hạnh phúc lắm lắm."

"Em cảm thấy thật sự yếu đuối và không thể điều khiển được cuộc đời mình."

"Tôi biết mình không nên sống theo cách đó: Tôi dính vào mọi thứ - ma túy, rượu bia, và cả tình dục... Nhưng khi gặp gỡ lũ bạn, tôi lại nhượng bộ và chỉ làm theo những gì tụi nó làm."

"Em bị béo phì! Em thật sự muốn thay đổi, nhưng lại không có đủ ý chí để theo đuổi nó. Mỗi khi bắt đầu một đợt ăn kiêng mới em luôn hy vọng. Nhưng chỉ một thời gian ngắn là em lại buông trôi. Em cảm thấy mình thật là tệ hại."

"Hiện giờ em học không tốt lắm. Nếu em không học giỏi hơn, em sẽ không bao giờ vào được trường đại học."

"Em đang bế tắc và chán nản! Em không tìm được lối đi và không biết phải làm sao nữa!"

Những tình huống này là có thật đấy, và bạn hoàn toàn có thể kiểm soát, hoàn toàn có thể tự mình loại nó ra khỏi cuộc sống của bạn.

Bạn sẽ hỏi: Bằng cách nào đây?

Yên tâm! Tôi sẽ bên bạn và giúp bạn bằng những hướng dẫn và những cách thức, những biện pháp hiệu quả nhất để bạn có thể làm được điều đó. Đơn giản chỉ bằng *Bảy thói quen* mà những bạn trẻ thành đạt trước nay thường có.

Bạn sẽ ngạc nhiên ư? Vâng! Tôi biết bạn sẽ ngạc nhiên. Nhưng chỉ bằng bảy thói quen sẽ làm bạn thay đổi được cả cuộc đời đấy.

7 thói quen của bạn trẻ thành đạt:

Thói quen 1: **Có thái độ sống tích cực**
Có trách nhiệm với bản thân.

Thói quen 2: **Biết định hướng tương lai**
Xác định nhiệm vụ và mục tiêu của mình trong cuộc sống.

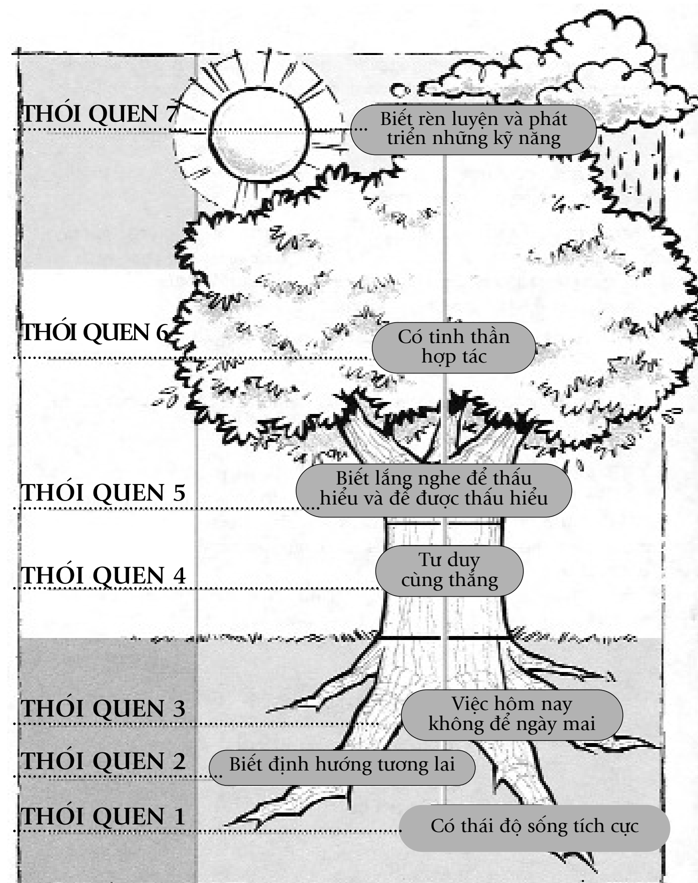
Thói quen 3: **Việc hôm nay không để ngày mai**
Phải biết ưu tiên, điều gì quan trọng thì hãy làm trước.

Thói quen 4: **Tư duy cùng thắng**
Tập có thái độ không mong ai thua cuộc.

Thói quen 5: **Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu**
Phải biết lắng nghe một cách chân thành.

Thói quen 6: **Có tinh thần hợp tác**
Hợp lực làm việc để đạt hiệu quả cao nhất.

Thói quen 7: **Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng**
Hãy học hỏi để bản thân mình luôn hướng về phía trước và mới mẻ.



Minh họa trên cho bạn thấy rõ, những thói quen này luôn có quan hệ chặt chẽ và hỗ trợ với nhau. Thói quen 1, 2, 3 là để mỗi người tự rèn luyện mình nên gọi là những thói quen chiến thắng bản thân. Thói quen 4, 5, 6 là để tạo các mối quan hệ và tính

đoàn kết tập thể nên gọi là chiến thắng với cộng đồng. Bạn phải có "kỹ thuật cá nhân" trước đã thì mới có thể tham gia chơi chung trong một đội mạnh. Cho nên phải rèn luyện bản thân trước khi đạt được chiến thắng tập thể. Thói quen cuối cùng là tự đổi mới. Nó sẽ hỗ trợ cho cả 6 thói quen kia.

Những thói quen này có vẻ đơn giản phải không nào? Thế nhưng nó tác động đến bạn rất mạnh mẽ đấy. Và khi bạn đã biết 7 thói quen tốt vừa đề cập thì cũng nên thử nghĩ xem những thói quen ngược lại xem chúng là gì?

7 thói quen xấu thường thấy của những bạn trẻ là:

Thói quen 1: **Thụ động, có thái độ sống tiêu cực**

Luôn đổ lỗi cho hoàn cảnh hay người khác, hoặc tìm lý do này nọ để biện minh cho mình. Không có trách nhiệm với lời hứa của mình và với người khác, hành động theo bản năng hơn là theo lý trí.

Thói quen 2: **Lười suy nghĩ**

Không định ra kế hoạch, né tránh mục đích trong cuộc sống và chẳng bao giờ nghĩ đến tương lai. Họ chẳng phải lo lắng về hậu quả của những hành động của mình. Cuộc đời của họ chỉ là hiện tại thôi, ngày mai như đã là ngày tận thế, tội gì mà không vui chơi thỏa thích, vùi đầu vào các thú vui bất kể hậu quả ra sao.

Thói quen 3: **Nước đến chân mới nhảy**

Dù việc có quan trọng đến đâu đi chăng nữa cũng lần lữa không làm cho xong. Lãng phí phần lớn thời gian vào các trò chơi điện tử, la cà trên mạng, tán gẫu qua điện thoại, bàn luận phù phiếm và lang thang rong chơi khắp chốn. Luôn để bài tập về nhà đến ngày mai. Không coi trọng những việc phải làm.

Thói quen 4: **Chỉ nghĩ đến thắng thua**

Họ nhìn cuộc đời như một cuộc đỏ đen. Bạn mình mà thắng thì có nghĩa là mình thua, còn nếu có vẻ như mình sắp thua thì cũng phải kéo người khác cùng tuột dốc, chung số phận với mình mới thấy vừa lòng.

Thói quen 5: **Thích nói trước rồi mới nghe sau**



Họ xem mình chào đời đã có cái miệng, vậy sao không dùng đến nó chứ? Luôn luôn bày tỏ quan điểm của mình trước đã, khi đã chắc rằng mọi người hiểu mình thì mới nghe đến họ, hoặc giả vờ "ừ hử" cho qua chuyện.

Thói quen 6: **Không hợp tác với mọi người**

Họ xem những người khác kỳ cục vì những người ấy nghĩ khác với mình. Mọi người đoàn kết lại hay chơi với nhau vì họ không giống mình. Nếu ý kiến của mình là tuyệt vời thì việc gì phải hợp tác với ai, làm một mình vẫn sướng hơn chú sao.

Thói quen 7: **Sống mòn**

Không quan tâm trau dồi bản thân. Không chịu học hỏi những điều hay và ý tưởng mới. Họ không bao giờ luyện tập thể dục thể thao, tránh xa sách vở.

Bạn thấy đó, "họ" đôi khi chính là chúng ta. Những thói quen và tính cách này thật tồi tệ, nhưng đôi khi ta vẫn nuông chiều những thói quen xấu này, và lúc đó cuộc đời sẽ thật là tệ hại, kinh khủng.

NÓI CHÍNH XÁC THÌ THÓI QUEN LÀ GÌ?

Thói quen là những việc bạn làm thường xuyên, lặp đi lặp lại, nhưng hầu hết đều khó nhận ra chúng. Có những thói quen tốt như tập thể dục điều độ, lên kế hoạch trước khi hành động, tôn trọng người khác... Có những thói quen xấu như suy nghĩ tiêu cực, tự ti, đổ lỗi cho người khác... Một vài thói quen khác vô thưởng vô phạt như tắm đêm, ăn trễ, đọc báo ngược từ trang cuối lên trang bìa... Tùy theo thói quen nào mà nó có thể giúp bạn nên người hoặc hủy hoại bạn, như Samuel Smiles từng nói:

Gieo suy nghĩ, gặt hành động;
Gieo hành động, gặt thói quen;
Gieo thói quen, gặt tính cách;
Gieo tính cách, gặt số phận.

May mắn thay, con người lại mạnh mẽ hơn thói quen và do đó chúng ta có thể thay đổi được thói quen. Tuy sẽ có những thói quen rất khó thay đổi nhưng không phải là không làm được. Vào bất cứ lúc nào, bạn cũng có thể thay đổi một thói quen xấu bằng một thói quen khác tốt hơn. Tập được những thói quen tốt sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.

Quyển sách về 7 thói quen này sẽ giúp bạn:



- Kiểm soát được cuộc đời của mình
- Cải thiện mối quan hệ với bạn bè
- Có những quyết định sáng suốt hơn
- Hòa thuận với cha mẹ
- Vượt qua sự nghiện ngập
- Xác định được giá trị của bản thân và quyết định được điều gì quan trọng nhất đối với bạn
- Làm được nhiều việc hơn mà lại tốn ít thời gian hơn
- Nâng cao lòng tự tin
- Sống hạnh phúc
- Tìm được sự cân bằng giữa trường lớp, công việc, bạn bè và mọi thứ khác.

Một điểm cuối cùng: Đây là cuốn sách của bạn nên bạn có quyền tận dụng nó! Hãy chuẩn bị viết chì, viết bic, viết tô sáng để đánh dấu những chỗ nào quan trọng và chỗ nào mà bạn cảm thấy tâm đắc. Viết các ghi chú bên lề sách. Đọc kỹ lại những câu chuyện bạn thấy hứng thú, nhớ kỹ những câu danh

ngôn tạo cho bạn niềm tin. Cố gắng thử làm theo các bước trong từng phần, bạn sẽ nhận thấy nhiều thứ hay lắm.

Nếu bạn là loại độc giả chỉ thích nhảy cóc xem hình ảnh thì sách này cũng có sẵn rất nhiều hình ảnh thú vị. Nhưng có điều phải đọc theo thứ tự từ đầu đến cuối vì 7 thói quen này có tính chất liên hoàn với nhau đấy. Thói quen này được xây dựng dựa trên thói quen kia. Thói quen 2 đứng sau thói quen 1 là có lý do hẳn hoi.

Bạn cảm thấy sao? Ta bắt đầu nhé!

ĐIỀU HẤP DẪN KẾ TIẾP

Ở phần kế, chúng ta sẽ gặp top 10 phát biểu ngớ ngẩn nhất từ trước đến nay.

Tiếp tục lên đường thôi bạn!

Những quan niệm và nguyên tắc sống

BẠN SUY NGHĨ NHƯ THẾ NÀO THÌ BẠN SẼ ĐƯỢC NHƯ THẾ ẤY!

Trước tiên, bạn đọc qua một số câu nói của những nhân vật nổi tiếng trong quá khứ nhé. Lúc đó, những câu nói này được xem là thông thái nhưng giờ đây chúng được xếp vào top những câu nói ngớ ngẩn:

10 "Chẳng có lý do gì để mỗi cá nhân phải có một cái máy vi tính trong nhà họ."

KENNETH OLSEN - Chủ tịch, người sáng lập DIGITAL EQUIPMENT, 1977

9 "Máy bay là những đồ chơi thú vị, nhưng không có giá trị quân sự."

MARSHAL FERDINAND FOCH, Nhà chiến lược Quân sự và Tổng tư lệnh Quân đội Pháp trong Thế chiến thứ I, 1911

8 "Loài người không bao giờ lên tới mặt trăng, bất kể mọi tiến bộ khoa học trong tương lai."

Tiến sĩ LEE DE FOREST, Nhà phát minh ra đèn ống ba cực và Radio, 25/2/1967

7 "Ti-vi sẽ không thể duy trì bất kỳ thị trường nào mà chúng chiếm lĩnh quá sáu tháng đầu. Mọi người sẽ sớm mệt mỏi với việc đêm nào cũng dán mắt vào một cái thùng gỗ dán."

DARRYL F. ZANUCK, Giám đốc Hãng phim 20th Century-Fox, 1946

6 "Chúng tôi không thích âm nhạc của họ. Các nhóm chơi ghi-ta đã hết thời."

Hãng thu âm Decca phản đối Ban nhạc The Beatles, 1962

5 "Với phần đông dân chúng, việc sử dụng thuốc lá có một hiệu quả lợi ích."

Bác sĩ IAN G. MACDONALD - Viện phẫu thuật Los Angeles, trích dẫn từ NewsWeek, 18/11/1969

4 "Chiếc máy điện thoại có quá nhiều khuyết điểm để có thể xem là một phương tiện truyền thông. Về cơ bản, nó chẳng có giá trị gì đối với chúng ta."

Bản ký lục của Western Union Internal, 1876

3 "Trái đất là trung tâm của vũ trụ."

PTOLEMY, Nhà thiên văn học lừng danh Ai Cập, thế kỷ thứ II

(2) "Chẳng có gì quan trọng xảy ra trong ngày hôm nay cả."

Vua GEORGE III viết ở Anh quốc ngày 4/7/1776 (ngày Quốc khánh của Mỹ)

(1) "Mọi thứ có thể phát minh đều đã được phát minh."

CHARLES H. DUELL, Ủy viên Ủy ban cấp bằng sáng chế Hoa Kỳ, 1899

Đó là tuyên bố của những người nổi tiếng. Còn những bạn trẻ như bạn thì sao? Họ cũng có những suy nghĩ vớ vẩn không kém đâu:



"Chẳng có ai trong nhà tôi học đến đại học. Thật là điên khi cho là tôi làm được điều đó."

"Vô phương cứu chữa thôi: tôi và bố tôi chẳng bao giờ có thể hợp nhau. Chúng tôi quá khác biệt."

" Cô ấy thật là đẹp. Dám cá là cô ấy hẳn cũng sẽ rất đần độn."

"Thông minh là điều mà chỉ người da trắng mới có."

Hai danh sách trên có những điểm chung gì? Đầu tiên, đó đều là những cách nhìn nhận sự vật, sự kiện diễn ra xung quanh. Thứ hai, những phát biểu

đó đều không đúng hoặc không đầy đủ, cho dù người phát biểu ra những lời đó đều rất tin tưởng vào điều mình nói.

VẬY, NHẬN THỨC LÀ GÌ?

Nhận thức là cách bạn nhìn nhận một sự việc, là quan điểm, thậm chí là niềm tin của bạn. Như bạn cũng biết, nhận thức của chúng ta thường tạo ra những giới hạn. Như bạn một mực tin rằng mình không thể nào vào được đại học, cũng như Ptolemy cũng đã từng khăng khăng tin rằng trái đất là trung tâm của vũ trụ.

Quan niệm cũng giống như một cặp kính đeo mắt. Khi bạn có những quan niệm không đúng về bản thân hoặc về cuộc đời nói chung, mọi chuyện giống như bạn đeo một cặp kính không đúng độ. Cặp kính đó ảnh hưởng đến cách bạn nhìn mọi sự vật khác. Kết quả là nhìn thấy gì bạn nhận được nấy. Nếu bạn tin rằng mình ngốc, chính niềm tin ấy sẽ làm cho bạn ngốc. Nếu bạn tin rằng nhỏ em gái của mình ngu ngơ, bạn sẽ tìm chứng cứ cho niềm tin đó, và cô bé sẽ vẫn mãi ngu ngơ trong mắt bạn. Nói



cách khác, nếu tin rằng mình thông minh, bạn sẽ dễ thành công trong mọi việc.

Một cô bé tên Kristi có lần tâm sự với tôi rằng cô rất yêu vẻ đẹp của những ngọn núi. Một hôm, cô tới khám bác sĩ nhãn khoa và bất ngờ phát hiện ra đôi mắt của cô tệ hơn cô tưởng rất nhiều. Sau khi mang vào đôi kính mới, cô sửng sốt vì đã nhìn thấy mọi vật quá rõ ràng. Cô nói: "Tôi nhận ra rằng những ngọn núi và cây cối, thậm chí cả những quang cảnh bên lề đường đều có nhiều chi tiết mà tôi chưa hề hình dung tới. Tôi đã không biết mắt mình kém đến mức nào cho tới khi nhận ra rằng đáng lẽ nó có thể nhìn rõ hơn". Thường là vậy đó. Chúng ta không biết rằng mình đánh mất nhiều như thế nào vì những quan niệm sai lầm, lệch lạc.

Chúng ta mỗi người đều có nhận thức về bản thân, về người khác và về cuộc sống nói chung. Bây giờ ta xem xét từng điều một nhé.

NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN

Bạn hãy khoan đọc tiếp để suy ngẫm câu hỏi này đã: Những nhận thức của bạn giúp đỡ bạn hay cản trở bạn?

Khi vợ tôi, Rebecca, còn là một học sinh ở trường trung học Madison ở Idaho, các nữ sinh trong lớp được khuyến khích đi dự thi hoa hậu Madison. Mọi người đều hồ hởi đăng ký vì muốn thử khả năng của

mình, nhưng chỉ riêng Linda, ngồi cạnh Rebecca là không đăng ký vì nhút nhát và tự ti. Rebecca đã động viên khuyến khích Linda rất nhiều và cuối cùng đã thuyết phục được Linda ghi tên vào danh sách dự thi. Lúc đó Rebecca chẳng nghĩ gì nhưng sau đó 7 năm, cô nhận được một bức thư của Linda miêu tả cuộc đấu tranh nội tâm của cô ấy khi đó và cảm ơn Rebecca đã là tia sáng làm thay đổi cuộc đời cô ấy. Tuy rằng trong cuộc thi hoa hậu khi đó, Linda không đoạt được giải nào nhưng cô đã có được một cái nhìn mới về chính bản thân mình, cô đã vượt qua được chướng ngại vật lớn nhất từ trước đến giờ, đó là sự nhìn nhận hạ thấp bản thân mình. Và giờ đây, cô đã trở thành ủy viên của ủy ban sinh viên và phát huy được tính dễ mến và vui vẻ của cô.

Kinh nghiệm của Linda có thể gọi là: "Sự chuyển hóa quan niệm". Cụm từ này có nghĩa là đột nhiên bạn nhìn sự vật theo những phương cách mới mẻ, tương tự như bạn vừa thử mang một đôi kính mới.



Nếu những quan niệm tiêu cực về bản thân làm hạn chế khả năng của bạn, thì những quan niệm tích cực lại mang đến cho bạn những kết quả tốt đẹp, như câu chuyện kể về người con trai của vua Louis XVI (Pháp) dưới đây cho thấy:

Vua Louis XVI bị lật đổ và cầm tù. Hoàng tử con trai ông cũng bị những tên gian thần quản thúc. Chúng nghĩ rằng vì hoàng tử là người sẽ thừa kế ngai vàng, nếu chúng có thể hủy hoại đạo đức của chàng, chàng sẽ không bao giờ nhận thức được về số phận và sứ mệnh lớn lao mà cuộc đời đã xếp đặt cho chàng.

Chúng mang chàng tới một nơi thật xa xôi. Ở đó, chúng đưa đến cho chàng mọi thứ đê tiện và ô trọc nhất trên đời. Chúng mang cho chàng những bữa ăn thịnh soạn có thể nhanh chóng biến chàng thành một kẻ phàm tục háo ăn. Chúng thường xuyên nói những câu tục tĩu quanh chàng. Chúng mang tới cho chàng những cô gái lẳng lơ. Chúng buộc chàng tiếp xúc với những điều gian dối và hèn hạ. Suốt hai mươi bốn giờ trong ngày, chàng bị vây quanh bởi những thứ có thể kéo linh hồn của một con người xuống đáy địa ngục xấu xa. Chàng sống trong cảnh đó suốt sáu tháng trời, nhưng chưa bao giờ khuất phục trước bao áp lực. Cuối cùng, sau khi nỗ lực cám dỗ chàng không thành, chúng hỏi chàng sao không buông thả theo những thứ đó đi, sao không tham dự nhiệt tình. Những thứ đó mang tới niềm vui thú, thỏa mãn dục vọng cho chàng, là những điều ai cũng ước ao. Và tất cả đều thuộc về chàng. Chàng trai



đáp: " Tôi không thể làm theo lời các ông, bởi vì tôi được sinh ra để làm một vị vua."

Hoàng tử Louis đã giữ vững quan niệm đó nên không điều gì có thể làm chàng lay chuyển.

Nếu bạn sống trên đời với cặp kính: "Tôi có thể làm được" hay "Tôi có tầm quan trọng" thì quan niệm này sẽ giúp bạn có một sức mạnh trong những công việc của mình.

Ở điểm này, bạn có thể hỏi: "Nếu nhận thức của tôi bị méo mó, thì tôi phải làm gì để chỉnh lại?". Một cách chỉnh lại tốt nhất là tâm sự với một người nào đó tin tưởng bạn và muốn làm điều tốt cho bạn. Mẹ tôi là một người như thế đối với tôi. Mẹ luôn tin tưởng tôi và thường động viên tôi: "Sean này, con có thể làm lớp trưởng được đấy!" hay: "Sao con không mời cô ấy đi chơi, mẹ nghĩ là cô ấy rất muốn được đi chơi với con". Bất cứ lúc nào muốn khẳng định mình, tôi đều nói chuyện với mẹ, và mẹ sẽ là người lau sạch đôi mắt kính mờ tối giùm tôi.

Những người thành công thường có một người cố vấn như vậy. Người đó có thể là thầy cô giáo của bạn, một người bạn, hay bố mẹ, anh chị, ông bà... Chỉ cần có một người, việc người ấy là ai không hề quan trọng, quan trọng là bạn có thể tìm thấy sự định hướng, nguồn động viên và nuôi mầm lạc quan từ họ. Nghe lời khuyên bảo của họ. Cố gắng nhìn

bản thân theo cách họ nhìn bạn. Rồi bạn sẽ thấy một đôi kính mới có thể tạo được những khác biệt ra sao.

Nhưng cũng có khi bạn chẳng có ai để dựa vào và cần phải hành động một mình. Nếu vậy, bạn hãy đọc kỹ những chương tiếp theo, sẽ rất có ích cho bạn đấy.

NHẬN THỨC VỀ NGƯỜI KHÁC

Không những phải nhận thức đúng về bản thân, chúng ta còn phải biết nhận thức về người khác để tránh những sai lầm đáng tiếc. Nhìn nhận vấn đề từ một quan điểm khác giúp chúng ta có thể hiểu tại sao người khác lại hành động như vậy. Bạn tôi, Berky, đã kể cho tôi nghe một câu chuyện về sự thay đổi nhận thức của cô ấy:

Khi mới vào trung học, tôi có quen một cô bạn tên Kim, rất tốt bụng và dễ thương. Nhưng một thời gian sau, cô ấy bỗng trở nên khó ưa, bẳn tính, dễ bị xúc phạm và khó gần. Một cách vô ý thức, chúng tôi gần như nghỉ chơi với Kim. Sau kỳ nghỉ hè thật vui, tôi trở lại trường và gặp lại những người bạn với những câu chuyện trên trời dưới đất. Bỗng nhiên, một cô bạn nói: "Ồ, tôi đã kể cho các bạn nghe về Kim chưa nhỉ? Bố mẹ bạn ấy vừa mới ly dị, Kim thật sự khủng hoảng đấy". Tôi bàng hoàng. Thay vì bực bội với thái độ của Kim như trước, tôi cảm thấy mình tệ kinh khủng. Tôi cảm giác như mình đã bỏ Kim cô độc đúng vào lúc bạn ấy cần an ủi nhất. Chỉ một thông tin nhỏ thế thôi, toàn bộ

thái độ của tôi với Kim đã hoàn toàn thay đổi. Đó là một kinh nghiệm làm tôi sáng mắt ra nhiều.

Bạn thấy không, chỉ cần một thông tin mới nhỏ nhoi đã làm thay đổi quan niệm của Becky. Thông thường chúng ta hay phán xét người khác khi chưa có đủ thông tin để có thể hiểu đúng về họ.

Monica cũng có một kinh nghiệm tương tự:

Khi sống ở California, tôi có nhiều bạn tốt và tôi không bao giờ để ý tới những người hàng xóm mới dọn tới. Tôi đã có nhiều bạn rồi và nghĩ rằng những người mới phải tự giải quyết chuyện riêng của họ. Thế rồi khi tôi chuyển đi nơi khác, tôi trở thành một "ma mới". Lúc đó tôi ước gì có ai đó quan tâm tới tôi và cho tôi tham gia vào nhóm của họ. Giờ đây tôi nhìn mọi việc theo một cách hoàn toàn khác. Tôi đã hiểu cảm giác không có ai làm bạn ra sao.

Từ đấy trở đi, Monica sẽ đối xử với những người mới theo một cách khác, bạn có nghĩ thế không?

Nhìn nhận sự việc từ một quan điểm khác có thể đưa đến một khác biệt lớn trong thái độ của chúng ta đối với mọi người. Mẩu chuyện dưới đây của tờ Reader's Digest là một ví dụ điển hình về sự thay đổi nhận thức:

Một cô gái đến phi trường với đống hành lý nặng trên tay. Trong khi chờ đợi máy bay, cô mua một gói bánh và mấy tờ báo, rồi chọn một bàn trống để ngồi. Khi đang đọc

báo, cô thấy một người đàn ông ăn mặc lịch sự tiến đến ngồi cùng bàn với cô. Sau đó, cô thật sự sửng sốt khi thấy anh ta thản nhiên ăn bánh của cô. Cô chẳng muốn làm to chuyện, nên để khẳng định chủ quyền, cô cũng lấy một cái bánh ăn. Anh chàng nhướn mày nhìn cô rồi lấy một cái nữa đưa vào miệng. Thật là quá thể, chẳng coi cô ra cái quái gì cả. Cô bốc tiếp một cái ăn cho hắn thấy rõ hắn đang ăn ké mà còn lớn lối. Cứ như thế cho đến cái bánh cuối cùng: anh chàng bẻ làm đôi, rồi hơi mỉm cười, đẩy một nửa về phía cô, ăn một nửa còn lại rồi đứng lên bỏ đi. Thật là tức điên người. Nhưng đã đến lúc hệ thống kiểm soát gọi tên cô để soát vé. Cô cầm mấy tờ báo và đứng dậy thì... trời ạ: gói bánh của cô vẫn còn nguyên xi dưới tờ báo, còn nãy giờ gói bánh mà cô thi nhau ăn với chàng trai lịch sự là gói bánh của anh ta!

Hãy xem xét tâm trạng của cô gái trong câu chuyện. Đầu tiên là cô nghĩ: "Hắn thật là quá quắt!", rồi cuối cùng thì: "Xấu hổ chưa, anh ấy thật là tốt bụng, đã chia sẻ cả miếng bánh cuối cùng cho kẻ giành ăn với mình!".

Điểm mấu chốt ở đây là gì? Thật đơn giản, nhận thức của chúng ta thường chưa đầy đủ, thiếu chính xác hoặc rất lộn xộn. Do đó đừng nên hấp tấp xét đoán, chụp mũ hay có những ý kiến khắt khe về người khác hoặc bản thân. Vì cái nhìn của chúng ta còn hạn chế nên chúng ta hiếm khi thấy được toàn cảnh của bức tranh thực tế, hoặc không có đầy đủ dữ kiện cho việc phán xét.

Hơn nữa chúng ta nên cởi mở với những thông tin mới, trải lòng ra với những quan điểm sống khác và sẵn lòng thay đổi nhận thức khi biết rõ rằng mình sai lầm.

Quan trọng hơn hết, nếu muốn có sự thay đổi lớn trong đời thì phải có sự thay đổi những nhận thức sai lầm. Cũng như thay cặp kính nhìn đời, mọi thứ sẽ thay đổi theo khi được nhìn qua một cặp kính mới.

Xét cho cùng, tất cả những khó khăn trong đời của bạn (về quan hệ trong cuộc sống, về cách tự nhìn nhận mình, về tâm trạng...) cũng là kết quả của những nhận thức sai lệch. Ví dụ, nếu bạn có mối quan hệ không tốt lắm với cha bạn, có lẽ là cả hai đã có quan niệm sai về nhau. Có thể bạn xem ông ấy là một ông già lỗi thời, lạc hậu, hoàn toàn tách khỏi thế giới hiện đại, và ông ấy nghĩ bạn là một đứa con hỗn xược, bất hiếu vô ơn. Thật ra, quan niệm của cả hai đều không hoàn chỉnh và cản trở hai bên có một mối cảm thông thực sự.



Như bạn sẽ thấy, cuốn sách này sẽ thử thách rất nhiều những nhận thức của bạn, với hy vọng sẽ giúp bạn tạo ra được nhiều nhận thức chính xác và hoàn chỉnh hơn. Hãy sẵn sàng để đọc tiếp nhé.

NHẬN THỨC VỀ CUỘC SỐNG

Có bao giờ bạn tự hỏi: "Điều gì định hướng cho tôi trong cuộc sống?", "Tôi mất thời gian suy nghĩ về điều gì?", "Ai hay điều gì thường xâm chiếm tư tưởng tôi?". Đó chính là nhận thức của bạn trong cuộc sống. Điều quan trọng nhất đối với bạn chính là quan điểm sống của bạn, cặp kính nhìn đời của bạn, hay như tôi thích gọi: là trọng tâm cuộc đời của bạn. Vậy thường thì tuổi mới lớn đặt trọng tâm cuộc đời vào đâu? Thường thì vào bạn bè, cha mẹ, vật chất, thể thao, sở thích, bồ bịch, anh hùng, kẻ thù, bản thân, công việc... mỗi thứ đều có một ưu điểm nhưng tất cả đều chưa đầy đủ dưới những khía cạnh khác nhau. Hãy cùng nhau xem xét xem ta nên đặt trọng tâm vào đâu nhé.

Đặt trọng tâm vào bạn bè

Không có gì tốt hơn là có một nhóm bạn tốt, và không có gì tệ hơn việc bị bạn bè xa lánh. Bạn bè là quan trọng nhưng không nên đặt trọng tâm vào đó. Vì sao? Vì họ hay thay đổi. Cũng có khi họ nói xấu sau lưng bạn hoặc có một tình bạn mới và bỏ quên

bạn. Hơn nữa, nếu bạn cố thay đổi bản thân để hợp với các bạn, để được kết bạn thì bạn đã tự làm tổn hại đến những phẩm chất của chính mình.



Bạn có tin không, một ngày nào đó, bạn hữu không còn là điều lớn nhất trong đời bạn. Hồi ở trường trung học, tôi có một nhóm bạn tuyệt vời. Chúng tôi cùng nhau làm mọi thứ, đi bơi trong những con kênh cấm, dự những buổi tiệc sinh nhật, cùng hẹn hò với bạn gái ... Tôi yêu mến họ. Tôi đã nghĩ chúng tôi sẽ là bạn nhau mãi mãi. Tuy nhiên, sau khi tốt nghiệp và chia tay, tôi ngạc nhiên khi nhận ra chúng tôi rất hiếm khi gặp nhau. Chúng tôi sống cách biệt nhau, và những mối quan hệ mới, công việc làm ăn, gia đình chiếm hầu hết thời giờ của chúng tôi. Khi còn ở tuổi thiếu niên, tôi không bao giờ hiểu được điều này.

Hãy kết bạn càng nhiều càng tốt, nhưng đừng lấy họ làm nền tảng của đời bạn. Đó là một nền móng không vững chắc.

Đặt trọng tâm vào vật chất

Đôi khi chúng ta nhìn đời qua cặp kính của cải hay vật chất: mình phải có chiếc xe đẹp nhất, bộ đồ hiệu, máy hát hiện đại nhất, và nhiều thứ nữa mà chúng ta cho rằng có thể đem lại hạnh phúc. Vật chất còn núp dưới hình thức danh vọng hay sự thành đạt: như chức lớp trưởng, đóng vai chính trong một vở kịch, ủy viên hội sinh viên...

Không có gì sai trái nếu chúng ta đạt được thành quả và hưởng thụ nó, nhưng đừng bao giờ đặt trọng tâm cuộc sống vào vật chất. Về lâu dài, giá trị vật chất sẽ mất đi. Tôi đã từng đọc được một câu rất hay: "Nếu như tôi có những gì giúp khẳng định tôi là ai, vậy khi những thứ đó mất đi, thì tôi là ai?".

Đặt trọng tâm vào bạn trai hay bạn gái

Đây là cái bẫy dễ mắc nhất. Khi bạn đặt trọng tâm vào ai đó, bạn sẽ mất đi vẻ hấp dẫn của riêng bạn. Trước hết, nếu bạn đặt trọng tâm vào "người ta" thì bạn sẽ không còn là mục tiêu có sức cuốn hút nữa. Hai là bạn sẽ mau chóng trở nên ngột ngạt vì bạn bị toàn bộ cuộc sống tình cảm của người ấy bao vây.

Hãy quan sát hai người sau: Tasha và Brady. Brady đặt Tasha làm trọng tâm cuộc đời mình, và bạn sẽ thấy sự bất ổn, mất độc lập của cuộc đời Brady như sau:

Mỗi khi Tasha:	Thì Brady cảm thấy:
Đưa ra một lời chỉ trích	*"Ngày hôm nay của mình tiêu tan rồi".*
Đùa với bạn thân của Brady	*"Mình đã bị lừa dối. Mình ghét thằng bạn mình quá".*
Đi chơi với người khác	*"Cuộc đời mình thế là hết. Tasha không thích mình nữa".*

Khi lần đầu tiên tôi hẹn hò với vợ tôi bây giờ, bạn biết phản ứng của nàng ra sao không? Nàng từ chối với một nụ cười, nhưng không hề cáo lỗi. Nhưng chính điều đó đã hấp dẫn tôi. Nàng chính là nàng và có sức thu hút từ bên trong tính cách độc lập của mình. Hãy tin tôi đi, bạn sẽ trở nên quyến rũ hơn nếu không đặt trọng tâm vào người mình thích. Đặt trọng tâm vào người khác không bày tỏ được bạn yêu họ, chỉ đơn giản là bạn phụ thuộc họ.



Hãy có thêm nhiều bạn trai, bạn gái nếu bạn thích, nhưng đừng bị ám ảnh hay phụ thuộc vào họ, bởi vì những mối quan hệ như vậy

thường mong manh như một thứ đồ dễ vỡ (mặc dù cũng có những ngoại lệ).

Đặt trọng tâm vào học tập

Ở tuổi mới lớn, việc đặt trọng tâm vào học tập rất phổ biến. Lisa đã hối hận vì đặt trọng tâm vào học tập trong một thời gian dài:

Tôi có nhiều tham vọng và muốn trở thành bác sĩ giải phẫu thần kinh. Từ khi còn học lớp 7 tôi đã siêng năng như một sinh viên đại học: thức dậy vào 6 giờ sáng và đi ngủ vào lúc 2 giờ sáng chỉ để học! Bố mẹ cũng cố làm tôi thư giãn, nhưng tôi kỳ vọng ở chính bản thân mình. Giờ đây, tôi nhận ra tôi có thể đạt được điều đó mà không cần phải cố gắng tới mức như vậy, và lẽ ra tôi đã có những phút giây vui vẻ hơn, và không bị đánh rơi cả tuổi trẻ của mình.

Việc học hành rất cần thiết cho tương lai của chúng ta và phải là ưu tiên hàng đầu. Nhưng chúng ta nên cẩn thận, đừng để cho những danh hiệu này kia chi phối toàn bộ cuộc sống của chúng ta. Những thiếu niên lấy trường học làm trung tâm thường bị ám ảnh bởi việc đạt thứ hạng cao đến nỗi họ quên rằng mục đích thực sự của việc học là sự hiểu biết. Như hàng ngàn người đã làm được, bạn có thể học rất xuất sắc nhưng vẫn duy trì được sự cân bằng khỏe khoắn trong đời sống.

Hãy nhớ rằng giá trị của chúng ta không phải được tính bằng tổng số điểm trung bình của chúng ta!

Đặt trọng tâm vào bố mẹ

Bố mẹ có thể là nguồn thương yêu và định hướng tốt của bạn. Bạn nên kính trọng và tin yêu bố mẹ, nhưng việc đặt trọng tâm vào bố mẹ và sống chỉ để làm vui lòng các bậc phụ mẫu hơn là sống vì mình chưa chắc đã hay lắm đâu. Hãy xem những gì đã xảy ra với một bạn gái tên Laura ở Louisiana:

Tôi học hành rất siêng năng cả học kỳ và kết quả cuối cùng thật mỹ mãn: 6 điểm 10 và 1 điểm 8. Thế nhưng khi tôi đem sổ liên lạc về nhà thì bố mẹ tôi lại thất vọng: tại sao không là 7 điểm 10. Tôi muốn òa khóc ngay lập tức, bố mẹ muốn gì ở tôi? Sau đó, khi tôi lớn lên, mỗi quyết định của tôi đều có sự hiện diện của câu hỏi: bố mẹ muốn tôi làm gì? Họ có hãnh diện về tôi không? Bố mẹ có thương tôi không? Điều đó ám ảnh tôi đến nỗi tôi mất cả tự chủ. Tôi cảm thấy mình bất tài vô dụng. Đột nhiên tôi khám phá ra, bố mẹ cũng không tán thành như vậy, nếu tôi cứ tiếp tục thế tôi sẽ đánh mất chính mình. Vì vậy, tôi bắt đầu sống cuộc sống riêng của mình theo những nguyên tắc của bản thân. Cuối cùng tôi đã có sự tự tin, làm cho những người xung quanh nhìn tôi bằng cặp mắt khác đi, theo đúng con người thật



của tôi. Bố mẹ tôi tỏ ra yêu quý tôi hơn. Tôi vẫn quan tâm đến suy nghĩ và ý muốn của bố mẹ và vẫn bị ảnh hưởng bởi những ý kiến của các cụ, nhưng tôi đã tự chịu trách nhiệm về đời mình, và tôi luôn cố gắng làm bản thân vui lòng trước khi làm vừa lòng người khác.

Những trọng tâm khác

Danh sách những trọng tâm có thể kéo dài mãi. Thể thao và những sở thích khác là một trọng tâm lớn. Nhưng ta thường thấy những người chỉ chú tâm vào thể thao và cố tạo nên tính cách sao cho thành một vận động viên lớn sẽ chỉ nhận được nỗi đau khi kết thúc nghề vận động viên! Và những anh chàng tội nghiệp này lại phải làm lại từ đầu. Kết cục tương tự cũng thường diễn ra với các đam mê khác như khiêu vũ, sân khấu, âm nhạc...

Vậy còn đặt trọng tâm vào thần tượng thì sao? Nếu bạn xây đời mình thông qua hình ảnh một người nào đó mà bạn xem là người hùng của mình như một ngôi sao âm nhạc hay điện ảnh, thì điều gì sẽ xảy ra khi họ chết, hay khi họ kết thúc sự nghiệp một cách tệ hại? Khi đó bạn sẽ thế nào?

Đôi khi chúng ta đặt trọng tâm vào kẻ thù và tạo nên một cuộc sống chỉ có thù ghét và trả thù. Điều này thường xảy ra với những bạn trẻ có hoàn cảnh bất hạnh. Đây thật là một trọng tâm sai lầm.

Lấy công việc làm trọng tâm là một căn bệnh thường xảy ra ở những người lớn tuổi, nhưng cũng có thể đến với tuổi thanh thiếu niên. Chứng nghiện làm việc thường bị dẫn dắt bởi một nhu cầu bức xúc có thêm mọi thứ như tiền bạc, xe cộ, địa vị, sự thừa nhận của xã hội... Những thứ này có thể đáp ứng cho người ta trong một thời gian, nhưng không bao giờ đưa đến hạnh phúc hoàn toàn.

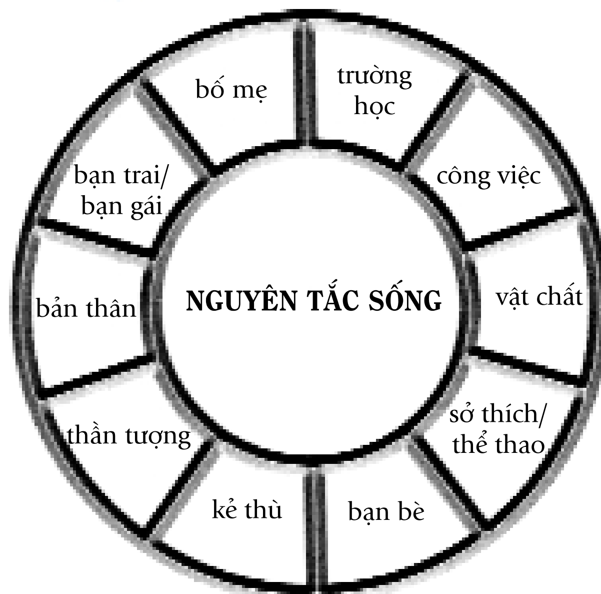
Một trọng tâm khá phổ biến nữa là chú tâm vào chính bản thân mình. Điều này gây cho bạn cảm giác quá lo lắng về hoàn cảnh bản thân mà không quan tâm đến những gì đang xảy ra xung quanh bạn.

Như bạn thấy, tất cả các quan niệm nêu trên không mang đến một sự ổn định bền vững mà chúng ta cần. Không phải tôi muốn nói rằng bạn không nên cố gắng hết sức để trở nên thật giỏi trong một lĩnh vực như khiêu vũ hay hùng biện, cũng như tạo những quan hệ thật sâu sắc với bố mẹ và bạn bè - những việc này nên làm lắm chứ. Nhưng có một ranh giới giữa việc say mê với việc đặt cả cuộc đời mình vào đó. Đó chính là lằn ranh chúng ta không nên vượt qua.

Đặt trọng tâm vào nguyên tắc sống: Vấn đề đúng đắn

Vậy có một trọng tâm nào thật sự là chỗ dựa không? Có! Đó chính là nguyên tắc sống đúng đắn.

Tất cả chúng ta đều biết tác dụng của trọng lực: hãy thả một trái banh từ trên cao, nó sẽ tự rơi xuống. Đó là một nguyên lý tự nhiên hay còn gọi là một nguyên tắc. Có nhiều nguyên tắc chi phối thế giới tự nhiên, chi phối thế giới loài người. Những nguyên tắc này không tùy thuộc vào bất kỳ ai, chúng được áp dụng công bằng với tất cả mọi người. Sự chân thật là một nguyên tắc; đạo đức, tình yêu là một nguyên tắc; giúp đỡ người khác là một nguyên tắc; tinh thần trách nhiệm, sự điều độ, trung thành... là những nguyên tắc đạo đức trong cuộc sống. Cũng như một la bàn luôn chỉ đúng hướng bắc, trái tim bạn sẽ nhận ra đâu là nguyên tắc đúng.



Nguyên tắc sống đúng đắn không bao giờ làm bạn thất bại

Cần phải tuyệt đối giữ vững niềm tin để sống theo nguyên tắc sống mà bạn đã chọn, nhất là khi bạn chứng kiến đầy rẫy những người tiến thân trong cuộc sống bằng giả dối, lừa đảo, cơ hội, ích kỷ. Tuy nhiên điều mà bạn không thấy được, đó là những nguyên tắc đạo đức bị phá vỡ cuối cùng luôn làm hại họ.

Lấy nguyên tắc chân thật làm ví dụ: nếu bạn là một kẻ nói dối, bạn có thể sống vui vẻ một lúc, thậm chí một vài năm nhưng không thể nào thành công về lâu dài.

Không như những trọng tâm mà chúng ta đã xem xét qua ở trên, nguyên tắc sống đúng đắn không bao giờ làm bạn thất bại. Nguyên tắc sống không nói xấu sau lưng bạn, nó không lớn lên và rời xa bạn, nó không có nỗi đau khi bị thất nghiệp. Nó cũng không phụ thuộc vào màu da, giới tính, sức khỏe hay ngoại hình. Lấy nguyên tắc làm trung tâm cuộc sống là nền tảng bền vững, ổn định, chắc chắn nhất mà bạn có thể dựa vào, và tất cả chúng ta đều cần có nó.

Nếu bạn sống với nguyên tắc sẵn lòng giúp đỡ, tôn trọng người khác, sống tình cảm thì bạn sẽ dễ dàng có nhiều bạn bè và bạn sẽ trở thành một người bạn tốt. Đặt ra những nguyên tắc sống đúng đắn cũng là một cách để trở thành một người có tư cách tốt.

Hãy quyết định ngay từ bây giờ những nguyên tắc nào xứng đáng để bạn đặt trọng tâm cuộc sống vào đó. Ở bất kỳ tình huống nào bạn cũng nên tự hỏi: Nguyên tắc nào nên áp dụng ở đây?

Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, hay gặp thất bại trong đời: Hãy thử nguyên tắc cân bằng.

Nếu bạn thấy không ai tin mình thì nguyên tắc chân thật là điều bạn cần.

Như câu chuyện dưới đây, giữ lời hứa là nguyên tắc đặt ra:

Một trận động đất đã xảy ra tại một trường học ở Mỹ. Khung cảnh hoang tàn của ngôi trường sau khi động đất làm những cha mẹ học sinh bật khóc vì tuyệt vọng. Trong khi đội cứu hộ cố gắng cứu một vài em bé từ những lớp học ít bị đổ nát, một người đàn ông cứ xông vào những nơi nguy hiểm vì những bức tường có thể sập xuống bất cứ lúc nào và luôn miệng hỏi mọi người: "Có thấy Paul, con trai của tôi, đâu không?". Mọi người đều nghĩ rằng ông phát cuồng vì mất con và làm cản trở công việc của những người cứu hộ, họ khuyên ông nên tránh ra xa nhưng ông nói: "Tôi luôn nói với Paul rằng dù thế nào đi nữa bố cũng sẽ không bao giờ bỏ rơi con". Khi đội cứu hộ bắt đầu dừng tay và đinh ninh rằng họ đã kéo hết được những người sống sót ra khỏi đống gạch vụn thì người đàn ông nọ vẫn kiên nhẫn tìm kiếm. Bỗng nhiên, ông nghe thấy một tiếng gọi xa xăm từ dưới lòng đất: "Bố ơi, chúng con đây nè". Ông điên cuồng đào bới, mọi người

xung quanh xúm vào giúp ông. Như một phép lạ, dưới đống gạch đổ nát là một khoảng trống, trong đó khoảng hơn một chục đứa trẻ ngước mắt lên hy vọng. Người cha lần lượt kéo từng đứa trẻ lên và Paul, con ông là người lên sau cùng. Khi đã ở trong vòng tay cha, cậu bé nói trong nước mắt: "Con biết bố không bao giờ bỏ con mà. Các bạn không tin con và sợ lắm nên con chờ bố đến và để các bạn ra trước vì bố sẽ không bao giờ bỏ con đâu!".

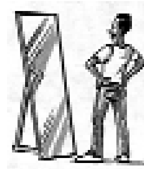
Trong những phần tiếp theo, bạn sẽ thấy rằng mỗi thói quen trong đó đều dựa trên cơ sở của một hay hai nguyên tắc sống. Và nhờ đó mà những thói quen này rất có hiệu lực.

Từng bước một...

Ở cuối mỗi phần, tôi sẽ bày cho các bạn từng bước nhỏ để làm thử ngay lập tức những gì đã đọc. Nó rất đơn giản nhưng hiệu quả để bạn đạt được những mục tiêu lớn.



Những bước nhỏ



1. Mỗi khi nhìn vào gương, hãy đưa ra một lời nhận xét tốt đẹp về bản thân.

2. Bày tỏ sự đánh giá của mình về quan điểm của người khác ngay hôm nay. Hãy nói đại loại như: "Ồ, đó là một ý kiến độc đáo".

3. Hãy nghĩ về những mặc cảm gây cản trở cho bản thân, hãy làm những gì để phản bác lại quan điểm đó.

4. Nghĩ về một người thân mà gần đây bạn thấy cư xử lạ lùng. Hãy tìm hiểu xem điều gì khiến họ trở nên như vậy.

5. Khi rảnh rỗi thì bạn hay nghĩ về điều gì nhất? Điều gì xâm chiếm tâm tư, thời gian của bạn?

6. Luật lệ vàng chi phối tất cả! Bắt đầu từ ngày hôm nay hãy cư xử với mọi người theo cách mà bạn muốn họ đối xử với mình. Đừng nổi nóng, đừng than phiền hay chỉ trích ai, trừ phi bạn muốn bị đối xử như vậy.

7 Tìm một nơi vắng lặng, để bạn có thể yên tĩnh một mình. Suy nghĩ về những điều quan trọng nhất đối với bạn.

8 Lắng nghe chăm chú những lời ca của bản nhạc bạn thường nghe nhất. Đánh giá xem nó có hòa hợp với các nguyên tắc mà bạn tin tưởng không?



9 Khi làm việc gì đó hãy nghĩ về nguyên tắc làm việc siêng năng, cố thêm chút nữa, thêm chút nữa và bạn sẽ thấy kết quả cuối cùng còn hơn cả mong đợi.

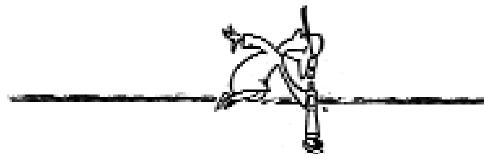
10 Nếu bạn gặp tình huống gay go và không biết nên làm gì, hãy tự hỏi: "Nên theo nguyên tắc nào đây? (như chân thật, tình cảm, trung thành, siêng năng, kiên nhẫn...)" và đi theo nguyên tắc đó, đừng ngoái đầu lại.

ĐIỀU HẤP DẪN KẾ TIẾP

Kế tiếp, chúng ta sẽ nói về việc làm giàu theo một cách mà bạn không thể nào tưởng tượng ra. Tiếp tục đi thôi!

PHẦN II

CHIẾN THẮNG BẢN THÂN



Tài khoản cá nhân

Khởi đầu với chính bản thân mình

Thói quen 1: Có thái độ sống tích cực

Bản thân tôi là ngọn nguồn sức mạnh

Thói quen 2: Biết định hướng tương lai

Chính bạn là người quyết định cho tương lai của mình

Thói quen 3: Việc hôm nay không để ngày mai

Hãy làm việc quan trọng trước

Tài khoản cá nhân

KHỞI SỰ VỚI CHÍNH BẢN THÂN MÌNH

Tôi khởi đầu với con người trong gương
Và hỏi hắn liệu có thay đổi được không.
Bởi không có thông điệp nào dễ hiểu hơn:
"Nếu bạn muốn thay đổi thế giới
Thì hãy nhìn lại mình, và rồi hẵng thay đổi."

(Trích "Người trong gương"
của SIEDAH GARRETT & GLEN BALLARD*)*

Trước khi chiến thắng những khó khăn trong cuộc sống thì bạn phải chiến thắng được chính bản thân mình.

Mọi thay đổi bắt đầu từ chính bạn. Đừng bao giờ quên điều này.

TỪ TRONG RA NGOÀI

Chúng ta biết bò trước khi biết đi, học môn số học trước môn đại số. Chúng ta phải sửa đổi bản thân trước khi sửa đổi người khác. Nếu bạn muốn thay đổi đời mình thì điểm khởi đầu là chính bản thân bạn chứ không phải cha mẹ hay bạn bè, thầy

cô. Mọi sự thay đổi đều bắt đầu từ bạn: từ trong ra ngoài chứ không phải từ ngoài vào trong.

Tôi còn nhớ những lời của một vị linh mục:

Khi còn trẻ, với sự tự do và trí tưởng tượng không giới hạn, tôi thường mơ mình thay đổi cả thế giới.

Khi trưởng thành và hiểu biết hơn, tôi biết rằng thế giới không thể thay đổi được.

Và tôi quyết định rút ngắn ước mơ: thay đổi quê hương mình.

Nhưng đó cũng là điều không tưởng.

Bước vào tuổi trung niên, trong cố gắng cuối cùng, tôi muốn thay đổi gia đình mình - điều gần gũi nhất - nhưng vẫn không hề có sự biến đổi nào xảy ra.

Giờ đây, cận kề cái chết, lần đầu tiên tôi nhận ra: Nếu tôi tự thay đổi mình trước, rồi mới tác động đến gia đình; với sự giúp đỡ của gia đình, quê hương tôi sẽ tốt đẹp hơn, và rồi biết đâu tôi có thể thay đổi được cả thế giới.

Đó chính là điều mà cuốn sách này muốn nói. Hãy thay đổi từ nội tâm, bắt đầu với chính bản thân bạn.

Trước khi muốn bước vào Thói quen 1, hãy xem thử bằng cách nào bạn có thể đạt được sự tự tin và chiến thắng được bản thân.

TÀI KHOẢN CÁ NHÂN

Những gì bạn làm được cho chính bản thân bạn cũng giống như việc lập ra một tài khoản cá nhân. Cũng như việc gởi tiền vào và rút tiền ra ở ngân hàng, bạn cũng có thể gởi vào và rút ra từ tài khoản cá nhân những gì bạn nghĩ, những gì bạn nói, những gì bạn làm. Ví dụ như khi tôi vượt qua được chính bản thân tôi, tôi cảm thấy mình tự chủ: vậy là tôi đã có một khoản gởi vào trong tài khoản cá nhân của tôi. Nếu tôi thất hứa với chính mình và cảm thấy thất vọng: tài khoản của tôi đã bị rút ra một khoản.



Vậy, tài khoản cá nhân của bạn thế nào? Có khá không? Hay là sắp "phá sản" tới nơi rồi? Những dấu hiệu sau đây sẽ cho bạn biết điều đó.

Những dấu hiệu của một tài khoản "nghèo":

- Bạn dễ dàng bị bạn bè tác động.
- Bạn thường đánh vật với những cảm giác thất vọng và tự ti.
- Bạn quan tâm quá mức tới những gì người khác nghĩ về bạn.
- Bạn tỏ ra ngạo mạn để che giấu sự bất an của mình.

- Bạn tự hủy hoại bản thân bằng ma túy, phim khiêu dâm, sự phá phách hay tham gia các băng nhóm xấu.
- Bạn dễ ghen tức, nhất là khi ai đó thân cận với bạn có được thành công.

Những dấu hiệu của một tài khoản "giàu":

- Bạn tự chịu trách nhiệm về mình và chống lại các áp lực.
- Bạn không quá quan tâm tới việc được nhiều người biết đến.
- Bạn nhìn đời lạc quan.
- Bạn sống có mục đích.
- Bạn hạnh phúc với thành công của người khác.

Nếu quỹ tiết kiệm của bạn không còn nhiều thì đừng thất vọng, ngay từ hôm nay, bạn hãy dành dụm từng chút một, dần dần bạn sẽ trở nên "giàu có" cho mà xem.

Tôi mách nhỏ bạn một vài cách tiết kiệm nhé, và dĩ nhiên với mỗi cách gởi vào cũng có một cách rút ra tương ứng:

Gởi vào	Rút ra
Giữ lời hứa với bản thân	Thất hứa
Làm những việc tử tế	Ích kỷ
Tự trọng	Mặc cảm, tự ti
Trung thực	Thiếu trung thực
Làm mới bản thân	Sống mòn
Đánh thức tài năng của mình	Lãng quên tài năng của chính mình

GIỮ LỜI HỨA VỚI BẢN THÂN

Bạn đã từng bị ai thường xuyên thất hứa chưa? Dĩ nhiên đối với bạn, người đó sẽ chẳng còn tí uy tín nào cả phải không? Điều này sẽ xảy ra với bạn nếu bạn thất hứa với chính bản thân mình.

Chúng ta nên xem trọng lời hứa với chính bản thân mình như lời ta đã hứa với những người quan trọng trong đời ta. Nếu bạn mất tự chủ trong cuộc sống, hãy bắt đầu ngay với điều đơn giản nhất bạn có thể tác động - chính bản thân bạn. Hãy đặt ra lời hứa với chính bản thân bạn và thực hiện. Bắt đầu "gởi tiết kiệm" những khoản nhỏ thôi như hứa sẽ dậy sớm, rồi sau đó tăng dần như dậy sớm hơn và tập thể dục mỗi ngày.

LÀM NHỮNG VIỆC TỐT

Tôi nhớ một nhà tâm lý học đã nói: Nếu bạn cảm thấy chán nản thì tốt nhất là giúp đỡ một ai đó. Tại sao? Vì khi giúp ai đó, bạn sẽ hướng tâm hồn ra bên ngoài và nhận được niềm vui.



Có lần tôi đang ngồi trong một sân bay chờ chuyến bay của mình. Vé của tôi là vé hạng nhất. Ở hạng này chỗ ngồi rộng hơn, thức ăn ngon hơn và các tiếp viên rất xinh. Và tôi lại được số ghế tốt nhất trong khoang máy bay, ghế số 1A. Trước lúc máy bay cất cánh, tôi để ý đến một phụ nữ trẻ đeo theo nhiều túi hành lý xách tay và còn bế một em bé đang khóc nữa. Lương tâm tôi bảo: "Này, làm gì đi chứ!". Tôi tự đấu tranh tư tưởng một lúc rồi cuối cùng đến bên cô ấy, đề nghị đổi chỗ ngồi. Tôi sẽ ngồi ghế hạng thường của cô, còn cô sẽ ngồi ghế hạng nhất của tôi. Cô ấy rất ngạc nhiên, và trước lời thuyết phục của tôi, cô đồng ý.

Khi máy bay bay được vài tiếng, tôi đi lên dãy ghế hạng nhất. Vén tấm màn, tôi thấy đằng kia, trong chiếc ghế rộng rãi, hai mẹ con họ đã ngủ ngon lành. Quay trở về chỗ ngồi nhỏ bé của mình,

tôi thấy trong lòng vui như thể vừa trúng số độc đắc. Và chuyến bay đó đối với tôi thật thú vị. Lòng tôi tự nhủ, muốn có nhiều niềm vui thì phải siêng năng làm những nghĩa cử như vậy.

Việc cho đi không chỉ là giúp đỡ người khác mà còn làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn. Có một câu chuyện của Bruce Barton mà tôi rất thích, minh họa rất rõ cho điều tôi vừa nói:

Ở Palestine có hai biển. Một biển nước ngọt có nhiều đàn cá tung tăng. Ven bờ là một màu xanh tươi tắn. Cây cối trải cành nhánh bên trên và đâm sâu rễ vào lòng biển để hút lấy nguồn nước trong lành. Con sông Jordan tạo thành biển này với dòng nước lấp lánh chảy xuống từ những ngọn đồi. Chim chóc tụ về. Biển reo cười trong ánh nắng. Con người đến đây và xây tổ ấm trong những ngôi nhà ven biển. Đó là biển Galilee.

Rồi sông Jordan chảy về hướng nam đổ vào một biển khác. Ở đây không có những đàn cá, không có những lá cành rung động, không có tiếng chim ca hót líu lo, không có tiếng cười con trẻ, du khách thì luôn tìm đường tránh xa. Không khí nặng nề phủ trùm bên trên mặt nước, không có người hay chim chóc, muông thú nào tới uống dòng nước đó.

Điều gì tạo ra sự khác biệt? Không phải vì con sông Jordan bởi nó đều đã trút vào cả hai biển cùng một dòng nước ngọt ngào. Không phải do địa thế, cũng không vì điều kiện xung quanh.

Sự khác biệt là ở chỗ biển Galilee đón nhận nhưng không giữ lại cho riêng mình dòng nước trong lành của sông Jordan. Mỗi giọt nước chảy vào, biển Galilee lại cho đi một giọt khác. Sự cho và nhận bằng nhau. Biển Galilee cho và sống. Biển kia ích kỷ hơn. Nó không chia sẻ bất kỳ giọt nước nào cho ai cả. Biển kia không biết cho. Nó được gọi tên là biển Chết.

Có hai loại người ở trên đời, cũng như ở Palestine có hai loại biển như thế.

HÃY ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẢN THÂN

Chúng ta không thể nghĩ rằng mình là người hoàn hảo vào sáng hôm sau, và nếu bạn chưa được hoàn hảo thì hãy kiên nhẫn và tự cho bản thân mình thời gian để phát triển.

Hãy học cách cười vào những điều ngu xuẩn mình làm. Ngoài ra cần biết tha thứ cho bản thân khi mình có lỗi. Những con tàu đi biển thường bị những con hào bám vào đáy, có thể làm mục tàu. Cách dễ nhất là cập bến vào một cảng nước ngọt, lũ hào sẽ rơi khỏi đáy tàu. Con tàu sẽ được giải phóng, thanh thản trở về biển.

Còn bạn, bạn có những "con hào" lỗi lầm, hối hận và nỗi đau trong quá khứ không? Hãy cho bản thân một cơ hội để rũ bỏ những "con hào" ấy. Và đó cũng là một cách "gởi tiền" vào tài khoản cá nhân của bạn.

HÃY TRUNG THỰC

Sự trung thực xuất hiện dưới nhiều hình thức. Đầu tiên là trung thực với bản thân. Tôi nhận thấy rằng cứ khi nào mình giả tạo và cố trở thành ai đó là tôi trở nên thất vọng, vậy là bị rút một khoản ra khỏi tài khoản cá nhân rồi!

Rồi còn sự trung thực trong hành động của chúng ta. Bạn có chân thật với những người xung quanh không? Khi xung quanh bạn, bạn vẫn thấy rất nhiều người sống giả dối; bạn vẫn thấy có người nói dối cha mẹ, thầy cô, gian lận trong thi cử..., thì việc giữ cho mình được luôn luôn chân thật quả thực là một điều can đảm. Nhưng hãy nhớ rằng, mỗi hành động trung thực sẽ là một khoản gởi vào tài khoản cá nhân của bạn và là một nguồn lực cho bạn đấy.



HÃY TỰ LÀM MỚI BẢN THÂN

Bạn nên dành thời gian cho bản thân để tự làm mới mình và thư giãn. Nếu không bạn sẽ đánh mất niềm vui trong cuộc sống.

Trong bộ phim "Khu vườn bí ẩn" dựa theo cuốn truyện cùng tên, cô bé Mary đến sống cùng với người chú giàu có sau khi bố mẹ mất. Người chú có một cậu con trai ốm yếu, bệnh tật, suốt ngày ngồi trên xe lăn trong phòng riêng giữa tòa dinh thự rộng lớn. Ông chú trở nên cáu gắt và lạnh lùng, cô độc từ khi vợ ông mất, và ông thường xuyên đi du lịch để giải khuây. Một hôm trong lúc ông đi vắng, Mary khám phá ra một khu vườn tuyệt đẹp bị bỏ hoang gần ngôi nhà. Cô bé thường lui tới đó chơi để đỡ buồn, và khu vườn trở thành thiên đường bí ẩn của cô bé. Mary dẫn cậu em họ đến chơi cùng, vẻ đẹp của khu vườn mang lại sinh khí cho cậu bé, giúp cậu tập đi trở lại. Sau khi ông chú trở về, nghe thấy tiếng cười đùa trong khu vườn, ông liền giận dữ đến xem ai dám đột nhập và ông thấy con mình, đứng không cần xe lăn, cười đùa vui vẻ. Ông xúc động phát khóc. Khu vườn đã mang lại cho gia đình ông niềm hạnh phúc.

Chúng ta cần một nơi để bộc lộ cảm xúc, làm sảng khoái tinh thần. Không bắt buộc là vườn hoa, đỉnh núi, bờ biển, mà có thể là phòng ngủ, phòng tắm hay một nơi vắng vẻ, yên tĩnh.

Một bạn là Theodore đã kể:

Bất cứ khi nào tôi thấy căng thẳng, tôi đến sân banh: với cây gậy hockey, một trái banh, tôi đánh banh vào tường cho đến khi nào cảm thấy lấy lại được cân bằng. Tôi

thường đánh hơn cả tiếng đồng hồ. Điều này không những làm tôi chơi hay hơn mà quan trọng nhất là nó làm cho quan hệ gia đình tôi tốt hơn.



Ngoài việc tìm một nơi yên tĩnh, có nhiều cách để đem lại sảng khoái cho bản thân: tập thể thao, khiêu vũ, thêu đan... vài người còn hay xem phim cổ điển, chơi nhạc, vẽ, hay nói chuyện với bạn thân. Viết nhật ký cũng là một cách tốt lắm đấy.

ĐÁNH THỨC TÀI NĂNG CỦA MÌNH

Tìm và phát huy tài năng, sở trường, hay niềm vui là một cách rất hay để gởi thêm một điểm vào tài khoản cá nhân của bạn...

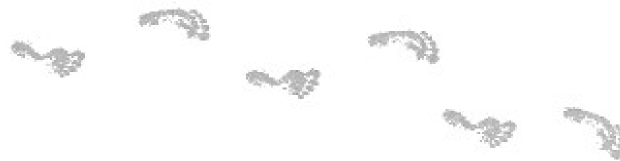
Không nên nghĩ tài năng chỉ bó gọn trong những dạng như thể thao, khiêu vũ, hay đoạt học bổng... Thật ra, tài năng thể hiện ở nhiều điều khác: bạn có thể đọc, viết, hay nói; bạn có thể tạo ra một món quà, bạn có thể lanh trí, dễ hòa đồng, có khả năng tổ chức... Đó là những hình thức tự bộc lộ mình, tạo nên lòng tự tin, như tâm sự của một bạn gái sau:

Bạn có thể chết vì cười nếu nghe tôi nói rằng tôi là một tài năng thật sự vì tôi yêu cây cỏ! Thật mà, trong khi



người khác chỉ muốn nhổ bỏ thì tôi luôn để ý đến chúng: tôi hái và ép khô, tạo nên những tấm thiệp dễ thương, xinh xắn và độc đáo. Tôi có thể giúp một tâm hồn buồn bã vui lên với tấm thiệp của mình. Bạn bè tôi thường nhờ tôi làm thiệp giùm, và nhờ tôi chỉ cho họ cách chơi hoa khô. Điều này làm tôi cảm thấy vui và có lòng tự tin vào khả năng của mình. Tôi nghiệm ra rằng: Nếu chỉ với cây cỏ đơn giản mà còn tạo nên nhiều điều thú vị như vậy thì với những sự vật khác trên đời cũng sẽ có nhiều điều lý thú.

Vậy thì bạn hãy khởi đầu việc gởi thêm vào tài khoản bản thân ngay ngày hôm nay bằng việc tạo lòng tự tin qua sự tìm kiếm tài năng nơi chính bản thân bạn. Bạn sẽ có kết quả ngay lập tức.



Những bước nhỏ

Giữ lời hứa với bản thân

1. Dậy sớm như dự định trong 3 ngày liên tục.

2. Xác định một công việc khá dễ để thực hiện ngay trong hôm nay (như giặt đồ, đọc xong một quyển sách). Quyết định khi nào thực hiện, hãy giữ lời và làm đúng những gì đã hứa với bản thân.

Làm những việc tốt

3. Trong ngày hôm nay, hãy làm những việc tốt như cảm ơn mẹ bạn khi mẹ làm việc gì cho bạn, đổ rác cho gia đình, dọn phòng giúp người thân...

4. Tìm một việc gì làm để tạo sự thay đổi: tình nguyện làm công tác xã hội, hay đọc sách cho người mù nghe...

Đánh thức tài năng của bản thân

5. Liệt kê những tài năng mà bạn muốn mình phát huy trong năm nay, viết ra từng bước thực hiện.

Tài năng tiềm ẩn:...

....

Việc cần làm để phát triển tài năng này:

....

6 Liệt kê những tài năng mà bạn ngưỡng mộ ở người khác.

Đối xử tốt với bản thân

7 Nghĩ về một mặt bạn thấy thua kém trong cuộc sống, rồi thở sâu và tự nhủ: "Cũng chưa đến nỗi nào!".

8 Cố gắng trong suốt ngày không có những lời độc thoại tiêu cực. Mỗi khi bắt gặp mình đang suy nghĩ dao động, thay ngay vào đó bằng ba ý nghĩ tích cực về bản thân.



Hãy tự làm mới mình

9 Tìm một hoạt động vui vẻ, hào hứng và làm ngay trong ngày: như bật nhạc lên và nhảy...

10 Nếu bạn cảm thấy buồn nản? Hãy dậy và đi dạo nhanh một vòng quanh xóm.



Hãy trung thực

11 Nếu mẹ bạn có hỏi bạn đang làm việc gì: Hãy kể lại toàn bộ những gì bạn đang làm, đừng quanh co dẫn đến hiểu lầm.

12 Trong một ngày, cố đừng phóng đại hay tô điểm cho bản thân mà hãy nhìn một cách thẳng thắn vào những gì mình đã làm được và chưa được.

THÓI QUEN 1

Có thái độ sống tích cực



BẢN THÂN TÔI LÀ NGỌN NGUỒN SỨC MẠNH

Làm người lớn đôi khi là một việc đầy khó khăn. Tại sao? Vì bố tôi luôn bắt tôi tự chịu trách nhiệm về mọi việc trong đời tôi.

Ngay khi tôi nói những câu như: "Bố ơi! Bạn gái con sắp làm con điên lên rồi!" thì chẳng cần suy nghĩ, bố bảo: "Hãy vượt qua, Sean, chẳng ai có thể làm con điên ngoại trừ con để yên cho họ làm vậy. Đó là sự lựa chọn của con. Con tự chọn để bị điên mà". Hay nếu tôi nói "Thầy dạy môn sinh vật của con thật chán. Con chẳng thể học được nữa", bố sẽ nói: "Tại sao con không xin gặp thầy và đưa ra ý kiến góp ý? Tìm thầy dạy tại nhà nếu cần. Nếu con học kém môn sinh vật thì đó là lỗi của con, Sean, chứ không phải lỗi của thầy".

Bố luôn nói khích tôi, để tôi không đổ lỗi cho ai về những gì tôi làm. Bạn thấy đó, ý bố là bạn phải tự chịu trách nhiệm về đời mình - đó là một liều thuốc cho tuổi mới lớn. Nhưng ẩn đằng sau tôi biết: Bố muốn tôi hiểu có hai loại người trên đời - người tích cực, chủ động và người tiêu cực, thụ động - một loại chịu trách nhiệm về đời mình và một loại chỉ biết đổ lỗi, một loại tạo ra hoàn cảnh và một loại bị đặt vào hoàn cảnh.

Thói quen 1, ***Có thái độ sống tích cực***, là chìa khóa để thực hiện những thói quen khác và đó là lý do để thói quen này được nói đến đầu tiên. Thói quen 1 nói: "Bản thân tôi là ngọn nguồn sức mạnh. Tôi là người

định hướng cho đời mình. Tôi có thể thay đổi hoàn cảnh. Tôi tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc và bất hạnh của đời mình. Tôi là người lái con tàu số mệnh chứ không là một hành khách".

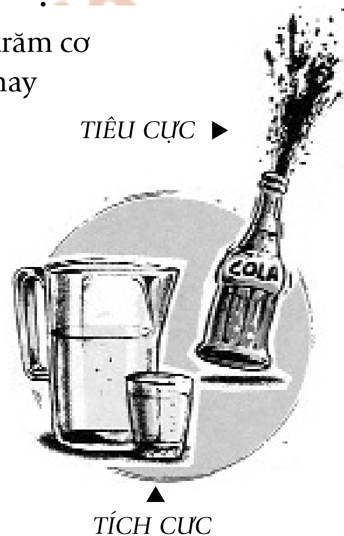
Tích cực và chủ động là bước đầu tiên để chiến thắng bản thân. Có khi nào bạn biết làm toán đại số trước khi biết cộng trừ? Không thể như thế được. Điều này cũng tương tự với 7 thói quen, bạn không thể thực hiện những thói quen 2, 3, 4, 5, 6 và 7 trước thói quen 1. Đó là vì chừng nào bạn còn chưa chịu trách nhiệm được về cuộc đời của mình, mọi thứ đều vẫn chưa có khả năng biến thành hiện thực.

TÍCH CỰC HAY TIÊU CỰC... LÀ DO BẠN CHỌN

Mỗi ngày tôi và bạn có cả trăm cơ hội để chọn thái độ tích cực hay tiêu cực.

Có bao nhiêu lần bạn gặp một người băng qua đường trước xe bạn, làm bạn phải thắng thật gấp? Khi đó bạn làm gì? Hoảng hốt? Tức giận và dừng lại gây sự? Hay bạn cứ bình thản tiếp tục đi?

Sự lựa chọn là của bạn.



Những người tiêu cực lựa chọn thái độ ứng xử dựa trên sự bốc đồng. Cũng như một chai soda, nếu cuộc sống lắc họ vài cái, áp lực tăng lên và nút chai văng ra.

Người tích cực chọn cách ứng xử dựa trên nhận thức, họ suy nghĩ trước khi hành động. Họ biết mình không thể điều khiển những gì xảy ra cho mình, nhưng họ có thể quyết định điều gì mình nên làm. Không như người tiêu cực đầy hơi ga, người tích cực giống như nước. Bạn cứ tha hồ lắc cũng chẳng có gì xảy ra: không xì bọt, không trào bong bóng, không áp lực. Người tích cực biết tự làm chủ bản thân mình.

Cách hay nhất để hiểu những suy nghĩ tích cực là so sánh hai thái độ trong những hoàn cảnh nhất định.

Trường hợp một:

Bạn tình cờ nghe một người bạn thân nói xấu mình trước nhiều người khác. Chỉ năm phút trước, hắn còn nói những lời ngon ngọt với bạn - bạn đau lòng và thấy bị phản bội.

Cách ứng xử tiêu cực:

- Kêu hắn ra ngoài và đánh hắn.
- Buồn bực vì những gì hắn nói.
- Khẳng định hắn là kẻ lừa dối và không nói chuyện với hắn trong hai tháng.
- Tung những tin đồn xấu về hắn, dù sao hắn là kẻ đã làm như vậy trước mà.

Cách ứng xử tích cực:

- Tha thứ.
- Đối diện và bình tĩnh nói cho hắn biết cảm giác của bạn.
- Bỏ qua, cho hắn một cơ hội thứ hai. Vì đôi khi ta cũng có những phút yếu lòng, đi nói xấu người khác nhưng không có dụng ý xấu.

Trường hợp hai:

Bạn làm việc trong cửa hàng đã một năm và làm việc rất tốt. Ba tháng trước, có một người mới vào làm. Mới đây, anh ta lại được cất nhắc vào một vị trí tốt hơn - cái ghế mà bạn đang mong muốn.

Cách ứng xử tiêu cực:

- Tốn cả nửa giờ kêu ca với mọi người về sự bất công.
- Theo dõi và cố tìm những nhược điểm của anh ta.
- Nghi rằng người quản lý đang mưu toan đuổi việc bạn.
- Trở nên uể oải trong công việc.

Cách ứng xử tích cực:

- Hỏi người quản lý tại sao người mới đến lại nhận được công việc đó.
- Tiếp tục làm việc siêng năng.
- Học hỏi để nâng cao hiệu quả làm việc.

- Nếu xác định là bạn đang làm một công việc không có tương lai, hãy bắt đầu tìm một công việc khác.

LẮNG NGHE NGÔN NGỮ CỦA MÌNH

Bạn có thể nhận ra sự khác biệt giữa người năng động, tích cực và người thụ động, tiêu cực qua ngôn ngữ họ sử dụng. Ngôn ngữ tiêu cực là những cách nói như:

- "Tôi là vậy đó. Tôi quen vậy rồi." Điều họ thật sự muốn nói là: Tôi không chịu trách nhiệm gì về cung cách hành động của tôi. Tôi không thể thay đổi. Tôi sinh ra đã là như vậy rồi.

- "Nếu ông chủ của tôi không phải là một gã như thế, mọi chuyện đã khác xa." Điều họ thật sự muốn nói là: Ông chủ tôi là nguyên nhân của mọi vấn đề của tôi chứ không phải tôi.

- "Giá mà tôi vào học ở một trường khác, có những bạn tốt hơn, làm ra nhiều tiền hơn, sống trong một căn hộ khác, có một người yêu như ý ... chắc tôi hạnh phúc lắm." Điều họ thật sự muốn nói là: Tôi không thể kiểm soát được hạnh phúc của chính tôi, chính những thứ này thứ nọ làm được điều đó. Tôi phải có những thứ đó mới có hạnh phúc.

Bạn hãy để ý xem, như vậy là ngôn ngữ tiêu cực đã tước bỏ sức mạnh bản thân của chúng ta và trao

nó cho ai khác hay điều gì khác. Khi bạn thụ động thì giống như bạn đã đưa bộ điều khiển từ xa của đời mình cho ai đó và bảo: "Này, hãy điều khiển tôi khi nào anh thích". Ngôn ngữ tích cực, trái lại, đặt bộ điều khiển từ xa đó vào tay bạn và bạn được tự do chọn kênh mà mình muốn.



Ngôn ngữ tiêu cực	Ngôn ngữ tích cực
Tôi sẽ thử	Tôi sẽ làm
Tôi quen vậy rồi	Tôi còn có thể làm tốt hơn
Tôi chẳng làm được gì cả	Hãy xem xét tất cả những khả năng
Tôi phải	Tôi chọn
Tôi không thể	Có thể có cách nào đó
Anh làm tôi xui xẻo cả ngày	Tôi sẽ không để anh làm tôi xui xẻo đâu

NẠN NHÂN CỦA VI-RÚT

Có một số người mắc phải một loại vi-rút mà tôi gọi là "vi-rút nạn nhân". Có lẽ bạn đã nhìn thấy nó. Những người nhiễm loại vi-rút này tin rằng mọi người khác đều có lỗi và thế giới này nợ họ một điều gì đó. Tôi thích cách nói của Mark Twain: "Đừng luôn nói rằng thế giới này mắc nợ bạn. Cuộc sống không nợ bạn một điều gì cả. Cuộc sống vốn dĩ đã như vậy sẵn rồi."

Tôi chơi bóng đá ở trường đại học với một anh chàng, người không may bị nhiễm phải loại vi-rút này. Những lời than phiền của cậu ta làm tôi phát chán:

"Lẽ ra tớ đã chơi khá hơn, nhưng mấy ông huấn luyện viên đều cố tình chơi ép tớ."

"Tớ sắp đón bóng được, thế mà có thằng cha nào đó lại chắn ngang."

"Lẽ ra tớ đạt thời gian chạy nước rút 100 mét tốt hơn, nhưng giày tớ bị rách."

"Vâng, chắc vậy rồi," tôi luôn muốn nói với cậu ta: "Cũng như tôi sẽ là tổng thống nếu ba tôi không bị hói!". Với tôi, chẳng có gì lạ nếu cậu ta không bao giờ chơi tốt được. Trong đầu anh chàng, vấn đề luôn luôn "ở ngoài kia": Cậu ta chẳng bao giờ nhận ra rằng chính thái độ của mình mới có vấn đề, và điều duy nhất cản trở cậu là chính bản thân cậu ấy.

Ngoài việc xem mình là nạn nhân, những người có phản ứng tiêu cực còn:

- Dễ bị tổn thương.
- Đổ lỗi cho người khác.
- Nổi giận và nói ra những điều mà sau đó họ phải hối tiếc.
- Hay than van, rên rỉ.
- Thụ động chờ cho mọi việc đến với mình.
- Chỉ thay đổi khi bị bắt buộc.

NĂNG ĐỘNG, TÍCH CỰC KHÔNG PHẢI TỰ NHIÊN MÀ CÓ

Người năng động, tích cực là mẫu người:

- Trầm tĩnh, không dễ bị xúc phạm.
- Tự chịu trách nhiệm về những gì mình làm.
- Suy nghĩ trước khi hành động.
- Luôn tìm cách để chủ động tạo ra hoàn cảnh mà họ muốn.

Tôi nhớ có một lần tôi cùng làm việc với một cậu tên Randy. Tôi không biết tại sao, nhưng Randy không thích tôi và hắn muốn tôi biết điều đó. Hắn nói những điều thô bỉ và đầy xúc phạm về tôi. Hắn thường nói xấu sau lưng tôi và tìm cách lôi kéo người khác về phía hắn. Một lần sau khi nghỉ hè vào, tôi nghe một người bạn nói: "Sean này, nếu cậu biết

những gì Randy nói về cậu thì chắc là cậu sẽ phải tự xem lại mình đấy". Nhiều khi tôi muốn lôi Randy ra và nện cho hắn một trận, nhưng tôi ráng giữ bình tĩnh và cố lờ đi. Tôi xem đó là một thách đố mà mình phải vượt qua, rằng cách đáp trả tốt nhất là phải xử sự tốt với cậu ta. Tôi có niềm tin rằng mọi sự cuối cùng sẽ tốt đẹp nếu tôi làm theo cách đó.

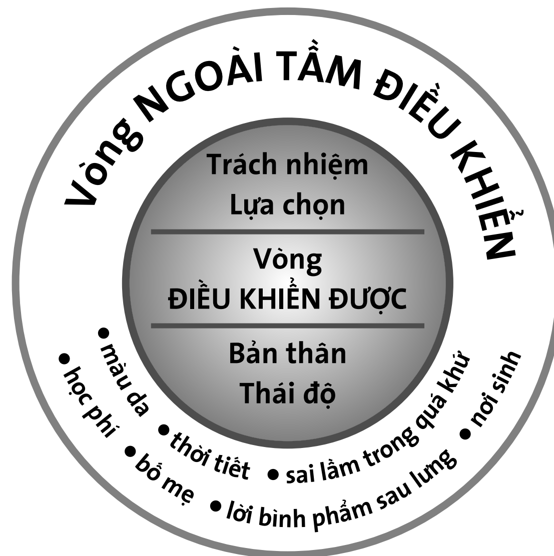
Vài tháng sau, mọi việc bắt đầu thay đổi. Randy nhận ra rằng tôi cố lờ đi và không tham gia vào trò chơi của cậu ta. Cậu ta tìm đến tôi và nói: "Tớ đã cố xúc phạm cậu, nhưng cậu không vì thế mà giận tớ". Sau khoảng một năm làm việc, chúng tôi trở thành bạn và tôn trọng lẫn nhau. Nếu tôi không cư xử như vậy thì có lẽ chúng tôi đã không thể trở thành bạn như bây giờ.

Về điều này thì có lẽ bạn sẽ muốn nói "Chẳng phải dễ để có thể cư xử như vậy được đâu Sean ơi". Tôi sẽ không phản đối bạn đâu. Đúng là chiều theo cảm xúc tiêu cực thì rất dễ, cũng như người ta dễ mất tự chủ hơn là tự chủ. Có thái độ tích cực thì khó hơn. Nhưng hãy nhớ bạn không cần phải tỏ ra hoàn hảo. Thực sự chẳng có ai hoàn toàn tiêu cực hay tích cực mà có lẽ nằm ở đâu đó giữa hai trạng thái này. Do đó bạn phải tạo thói quen từ từ. Đầu tiên là bạn tập cư xử tích cực 20 trên 100 trường hợp mỗi ngày, rồi sau đó tăng lên, khoảng 30 lần; rồi 40 lần. Thay đổi tuy mỗi ngày chỉ một chút, nhưng rồi bạn sẽ thấy kết quả rất lớn lao.

CHÚNG TA CHỈ CÓ THỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC DUY NHẤT MỘT ĐIỀU: THÁI ĐỘ SỐNG

Chúng ta không thể quyết định được màu da của mình, nơi chúng ta được sinh ra hay bố mẹ của ta là ai. Nhưng có một điều chúng ta có thể quyết định, chính là thái độ của chúng ta đối với những gì xảy ra cho mình.

Hãy tưởng tượng ra hai vòng tròn. Vòng ở trong là *Vòng tự chủ* bao gồm bản thân, sự lựa chọn, thái độ, trách nhiệm với những gì xảy ra là những gì ta có thể điều khiển được. Vòng ngoài là *Vòng ngoài tầm điều khiển*. Nó bao gồm hàng ngàn điều mà chúng ta chẳng thể quyết định.



Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta mất thời gian để lo ngại về những gì chúng ta không thể điều khiển, như một lời châm chọc, một lỗi lầm trong quá khứ hay một sự thay đổi thời tiết? Bạn nghĩ xem, chúng ta sẽ càng mất tự chủ, như thể chúng ta là một nạn nhân vậy. Ví dụ như chị của bạn luôn châm chọc bạn và bạn thì cứ than phiền về điều này mà chẳng làm gì để cải thiện tình hình. Lâu dần bạn sẽ trở nên bị lệ thuộc vào những nhận xét của chị ấy và đánh mất sức mạnh của bản thân.

CHUYỂN BẠI THÀNH THẮNG

Cuộc sống thường có những thử thách và khi đó bạn phải biết tự chủ về thái độ của mình. Mỗi khi chúng ta gặp phải một "bước lùi" thì phải tận dụng điều đó như một cơ hội để chiến thắng, như câu chuyện sau đây trên tạp chí *Parade*:

"Vấn đề không phải là điều gì sẽ xảy ra trong cuộc sống mà là bạn sẽ làm gì đối với vấn đề ấy - Đó là suy nghĩ của W.Mitchell, một nhà triệu phú từ tay trắng mà nên, nhà diễn thuyết, cựu thị trưởng, tay chơi lướt ván. Tất cả những danh hiệu này ông có được sau khi gặp tai nạn.

Nếu bạn nhìn thấy Mitchell thì bạn sẽ khó mà tin được. Mặt ông đầy những vết sẹo nhiều màu, những ngón tay thì bị cụt hoặc đứt nham nhở hết, đôi chân thì khẳng khiu như không nâng nổi cơ thể. Ông nhớ lại "Trưa hôm

đó, tôi đi làm bằng xe môtô và đã bị một chiếc xe tải nặng đâm vào đang lúc tôi chạy với tốc độ khá cao. Tôi ngã xuống và bị chiếc môtô đè lên người. Xăng trào ra, sức nóng của động cơ làm cho ngọn lửa bùng lên và tôi bị cháy hơn 65% cơ thể của mình". May mắn thay, một người can đảm gần đó đã cứu Mitchell.

Ông bất tỉnh trong hai tuần và rồi dần tỉnh lại. Mitchell đã trở thành người tàn tật.

Trong 4 tháng, ông trải qua 13 lần truyền máu, 16 lần phẫu thuật ghép da và nhiều lần điều trị. Sau đó 4 năm, khi đã dần quen với tình trạng tàn tật, Mitchell lại bị một vụ tai nạn máy bay. "Khi tôi kể là mình bị hai lần tai nạn như thế thì nhiều người khó lòng tin được", Mitchell nói.

Sau tai nạn máy bay Mitchell gặp một thanh niên 19 tuổi ở phòng tập thể dục của bệnh viện. Cậu thanh niên này cũng gặp một tai nạn trong một lần leo núi và anh ta cho rằng thế là đời mình đã hết. Mitchell đã nói với anh ta: "Cậu biết không, trước khi tai nạn xảy ra có 10.000 việc tôi có thể làm được. Và bây giờ là 9.000. Tôi cũng có thể bỏ cả đời còn lại tiếc thương cho 1.000 điều đã mất nhưng nếu tôi cố thực hiện cho được 9.000 điều còn lại thì hơn."

Dù phần lớn những mất mát của chúng ta không nghiêm trọng như Mitchell nhưng chúng ta cũng chia sẻ được nhiều điều từ câu chuyện của ông. Bạn có thể cũng có lúc bị người yêu phụ bạc, bị thất bại

trong một cuộc thi, bị một tên côn đồ đánh hay bị mắc một bệnh nặng. Nhưng tôi hy vọng bạn sẽ tỏ ra tích cực và mạnh mẽ trong những trường hợp như thế; như Elaine Maxwell nói:

"Dù tôi thành công hay thất bại, không có ai khác làm điều đó, ngoại trừ chính tôi. Tôi là sức mạnh".



THOÁT KHỎI SỰ LẠM DỤNG

Một trong những thất bại khó đối phó nhất là việc bị lạm dụng. Tôi không bao giờ quên buổi sáng gặp những em gái nhỏ bị lạm dụng tình dục, những nạn nhân của các vụ cưỡng dâm khi hò hẹn hoặc các vụ lạm dụng tình cảm hay thân thể khác.

Heather kể cho tôi nghe câu chuyện sau:

Em bị lạm dụng tình dục năm 14 tuổi. Việc xảy ra tại một hội chợ. Một thằng bạn cùng trường đến gặp em và nói, "Mình rất muốn chuyện trò với bạn, đi với mình vài phút nhé." Em không ngờ vực gì cả vì hắn là bạn em và luôn đối xử tốt với em. Hắn dẫn em đi khá xa, tới một đường hầm của trường học. Và ở đó, hắn dùng sức mạnh để cưỡng bức em.

Hắn dọa em là sẽ chẳng ai tin nếu em kể ra, và bố mẹ em sẽ xấu hổ vì em nếu biết chuyện. Em sợ hãi và đã giữ im lặng suốt hai năm.

Cuối cùng, em tham dự một cuộc tham vấn hỗ trợ mà trong đó những ai bị lạm dụng kể lại chuyện của mình. Có một cô gái đứng lên kể lại một câu chuyện giống chuyện của em. Khi cô ấy nói tên của gã lạm dụng, em bật khóc vì hắn cũng chính là tên đã cưỡng hiếp em. Tất cả có sáu người là nạn nhân của hắn.

May mắn là hiện nay Heather đang hồi phục và đã tìm được sức mạnh lớn lao khi tham gia vào một nhóm bạn trẻ đang cố giúp đỡ cho các nạn nhân bị lạm dụng khác. Bằng cách đứng lên, cô đã ngăn ngừa việc có thêm nhiều người bị tổn thương bởi tên bạn xấu đó.

Hoàn cảnh của Bridgett lại càng khó khăn hơn:

Khi lên 5 tuổi, em đã bị một người trong nhà lạm dụng tình dục. Vì không dám cho ai biết, em chỉ cố chôn giấu sự tổn thương và chịu đựng sự đau khổ đó một mình.

Hiện nay, khi đã dám đối đầu với nó, em nhìn lại đời mình và thấy chuyện đó ảnh hưởng lên mọi việc. Nhiều người cũng bị giống em hay na ná vậy. Và đa số đều che giấu. Vì sao? Vì một số lo sợ cho cuộc sống của họ. Số khác muốn tự bảo vệ cho họ hay ai đó khác trong nhà. Nhưng dù là lý do gì, che giấu không phải là giải pháp. Nó chỉ làm cho vết cắt trong tâm hồn không thể nào lành lặn được. Đối đầu với nó là cách duy nhất để hàn gắn lại vết thương rướm máu.

Nếu bạn bị lạm dụng, đó không phải là lỗi của bạn. Và sự thật cần được nói ra. Sự lạm dụng diễn ra trong bí mật. Bằng cách kể cho người khác, ngay lập tức bạn đã san sẻ được một nửa nỗi đau. Hãy nói với người bạn yêu mến, tin tưởng, tham dự vào các buổi tham vấn hỗ trợ, hay tìm đến một chuyên gia tâm lý. Nếu người đầu tiên bạn chia sẻ không tiếp nhận, đừng thất vọng, hãy tiếp tục cho tới khi bạn tìm được đúng người. Chia sẻ bí mật của bạn là bước đầu tiên trong quá trình chữa lành và tha thứ. Hãy có phản ứng tích cực. Nắm lấy cơ hội đầu tiên để làm điều đó. Bạn không nên sống với gánh nặng đó thêm một ngày nào nữa.

HÃY TRỞ THÀNH MỘT TÁC NHÂN CỦA SỰ ĐỔI MỚI

Một lần tôi đã phỏng vấn một số bạn trẻ: "Ai là thần tượng của bạn? Một cô gái nói đó là mẹ. Người khác nói đó là anh trai. Mỗi người một ý, đủ loại

người. Có một người im lặng. Tôi hỏi cậu ấy ngưỡng mộ ai, cậu nói nhỏ: "Tôi không có ai để noi theo cả." Tất cả những gì cậu ta muốn là không trở nên giống như những người mà lẽ ra phải là thần tượng của cậu. Thật không may, đây lại là trường hợp của nhiều bạn trẻ. Họ sống trong một gia đình không đầm ấm, và không có ai là tấm gương để noi theo. Những người này có thể đã bị ảnh hưởng không tốt của thế hệ đi trước hay của những người sống bên cạnh họ.

Nhưng bởi vì bạn là người tích cực, bạn có thể ngăn chặn những thói quen xấu và xây dựng những thói quen tốt, chính bạn phải trở thành một người tốt hay một “nhà cải cách” để làm gương cho thế hệ sau, như làm gương cho con bạn sau này chẳng hạn.

Một cô gái tên Hilda đã kể cho tôi nghe làm thế nào mà cô ấy trở thành "nhà cải cách" trong gia đình mình. Học vấn không được xem trọng trong gia đình cô và điều đó dẫn đến những hậu quả xấu, như Hilda nói: "*Mẹ tôi làm trong một công ty may với mức lương rất thấp và bố tôi cũng nhận một mức lương tối thiểu. Tôi thường nghe họ cãi nhau về vấn đề lương bổng thấp. Bố mẹ tôi chỉ mới học đến lớp 6.*"

Khi còn bé, Hilda nhớ bố không thể giúp cô làm bài tập ở nhà vì ông không biết đọc. Cô phải tự học. Khi vào trung học, Hilda và gia đình chuyển từ California đến Mexico. Hilda nhận thấy tầm quan

trọng của việc học nên cô xin bố mẹ trở về Mỹ để tiếp tục học và ở nhờ nhà người dì.

"Thật là khó khăn để sống trong một căn nhà chật chội như vậy với những người họ hàng. Và thế là tôi phải mướn riêng một giường ngủ, vừa đi làm để trả tiền nhà, vừa phải tiếp tục việc học, nhưng đó là điều đáng làm.

Mặc dù tôi đã lập gia đình và có một đứa con nhưng tôi vẫn tiếp tục việc học. Tôi muốn chứng minh cho bố tôi rằng ông đã sai lầm khi cho rằng không ai trong nhà có thể trở thành một giáo sư".

Hilda tiếp tục học và đã lấy được bằng đại học về tài chính. Cô muốn truyền thụ những giá trị học vấn cho những đứa con: "*Bây giờ mỗi khi rảnh rỗi tôi dạy cho bọn trẻ tiếng Anh và tiếng Thụy Điển. Tôi cố để dành tiền cho việc học của chúng. Một ngày kia chúng sẽ cần tôi giúp làm bài tập về nhà và tôi sẽ giúp chúng*".



Câu chuyện của cậu bé Shane, mười sáu tuổi, cũng là một câu chuyện điển hình về quyết tâm trở thành tác nhân thay đổi của gia đình.

Gia đình Shane sống trong một khu phố nghèo, cha mẹ cậu thường đánh chửi nhau. Cha của Shane làm tài xế xe tải và ít về nhà. Mẹ và người em mười hai tuổi của cậu hút thuốc lá. Người anh cậu ở lại lớp hai năm và cuối cùng bị đuổi học.

Nhưng đúng vào lúc cậu nghĩ rằng mình đã mất hết hy vọng, cậu được tham gia vào một lớp phát triển tính cách (dạy về 7 Thói quen) ở trường, và bắt đầu nhận ra những điều cậu có thể làm để kiểm soát cuộc đời mình và kiến tạo một tương lai tốt đẹp. May một điều là ông nội của Shane sống ở tầng trên căn hộ của gia đình cậu, thế là Shane xin ông chuyển lên đó ở. Cậu đã có một nơi ẩn trú và cách ly với những điều mà cậu không muốn dự phần ở căn hộ bên dưới. Shane nói: "*Mọi chuyện trở nên tốt đẹp. Tôi tự đối xử với bản thân tốt hơn và tự trọng hơn. Dù trong gia đình tôi không có ai vào đại học, tôi được tuyển vào ba trường đại học khác nhau. Mọi việc tôi làm lúc này là vì tương lai. Tương lai của tôi phải khác. Tôi không muốn ngồi hút thuốc với mẹ và đứa em 12 tuổi.*"

Bản thân bạn luôn có một sức mạnh tiềm ẩn giúp bạn vượt lên những biến cố "ụp" xuống đầu. Bạn có thể không có cơ hội chuyển đến sống với ông nội để thoát khỏi chúng như Shane, nhưng bạn có thể chuyển lên "tầng trên" trong trí tưởng tượng. Nếu biết sử dụng, sức mạnh đó sẽ giúp bạn trở thành một tác nhân của sự đổi mới, tạo ra một cuộc sống mới cho chính bản thân bạn cũng như cho những người xung quanh.

QUYẾT TÂM LÀM ĐƯỢC



Tích cực bao hàm hai nội dung. Một là bạn phải tự chịu trách nhiệm về đời mình. Hai là bạn phải có tâm lý *có thể làm được*, như bảng so sánh dưới đây:

Người có thể làm	**Người không thể làm**
Chủ động thúc đẩy cho sự việc xảy ra	Chờ đợi điều gì đó xảy ra
Suy nghĩ về các giải pháp và ý tưởng	Suy nghĩ về các khó khăn và trở ngại
Tự hành động	Bị tác động

Nếu bạn nghĩ bạn có thể làm được, bạn có sự sáng tạo và lòng quyết tâm thì bạn sẽ đạt được mục đích. Trong thời gian học đại học, vì học kém ngoại ngữ tôi bị buộc phải theo học một lớp riêng mà tôi thấy vô ích. Thay vì học lớp đó, tôi quyết định tự học. Vì vậy tôi lập một bản liệt kê những quyển sách cần đọc và tìm một người thầy hướng dẫn. Tôi tìm đến thầy trưởng khoa và trình bày vấn đề. Ông chấp nhận ý kiến của tôi và thế là tôi hoàn thành được môn ngoại ngữ của mình qua giáo trình tự học.

Để đạt được mục đích của cuộc sống, bạn phải nắm được quyền chủ động.

Nhiều người tưởng như vậy là trở nên độc đoán, hung hăng hay khó chịu. Lầm, đó chính là hăng hái, quyết tâm và thông minh.

Pia, một người bạn của tôi đã kể câu chuyện sau đây:

Lúc ấy, tôi là một phóng viên trẻ ở một thành phố lớn của châu Âu, làm việc cho một tờ báo quốc tế của Mỹ. Tôi chưa có nhiều kinh nghiệm và luôn lo là mình không thể đáp ứng những yêu cầu của một ban biên tập toàn những tay kỳ cựu và lớn tuổi hơn tôi. Một ngày, ban nhạc The Beatles đến thành phố, và thật ngạc nhiên là tôi được cử đi viết bài về họ. Khi ấy, đó là một sự kiện nóng bỏng ở châu Âu. Các cô gái xếp hàng dài để được thấy họ từ xa, tôi thì sắp sửa được gặp mặt ban nhạc huyền thoại này.

Cuộc họp báo rất thú vị và tôi tự hào đã có mặt ở đó, nhưng tôi nhận ra rằng mọi nhà báo sẽ có cùng một câu chuyện như nhau. Tôi cần một cái gì hơn thế, một cái gì đó nhiều ý nghĩa, có thể đưa lên trang nhất. Tôi thấy không thể bỏ qua dịp may này. Những phóng viên giàu kinh nghiệm lần lượt quay về tòa soạn để viết bài, còn các thành viên của ban nhạc The Beatles trở lên phòng họ. Tôi ở lại. "Mình phải tìm ra cách để tiếp cận với những nghệ sĩ này", tôi nghĩ.

Tôi bước ra hành lang khách sạn, cầm lấy điện thoại và gọi tới tầng trên cùng. Tôi đoán là họ ở đó. Ông bầu của họ nghe máy. "Tôi là Pia Jensen, phóng viên của hãng United

Press International. Tôi muốn được nói chuyện với ban nhạc The Beatles", tôi cố gắng nói một cách tự tin.

Tôi vô cùng ngạc nhiên và vui mừng khi nghe ông ta đáp: "Xin mời lên đây." Người run lên và có cảm giác như vừa trúng số, tôi bước vào thang máy và lên căn phòng thượng hạng của khách sạn. Tôi được đưa tới một nơi rộng lớn bằng cả một tầng nhà, và tất cả đang ngồi đấy - Ringo, Paul, John và George. Tôi cố kềm lại sự hồi hộp và tỏ vẻ như thể mình là một phóng viên tầm cỡ quốc tế.

Tôi trải qua hai giờ cười nói, lắng nghe và ghi chép, và đó là những giờ phút tốt đẹp nhất trong nghề nghiệp của tôi. Họ đối xử với tôi như là thượng khách.

Bài báo của tôi được đăng ngay trang nhất của tờ báo hàng đầu quốc gia vào sáng hôm sau. Và cuộc phỏng vấn mở rộng của tôi với từng thành viên của nhóm The Beatles đã xuất hiện như một bản tin đặc biệt trong hầu hết các tờ báo trên thế giới trong vòng vài ngày kế tiếp. Sau đó, khi ban Rolling Stones đến thành phố đó, bạn đoán thử xem họ đã cử ai? Chính là tôi, một nữ phóng viên non nớt, thiếu kinh nghiệm. Tôi dùng lại cách tiếp cận cũ với họ và nó lại có hiệu quả. Chẳng bao lâu tôi đã nhận ra rằng tôi có thể thành công bằng sự kiên trì và lòng quyết tâm. Với cách này, tôi thường có những bài viết tốt nhất, và sự nghiệp của tôi chuyển sang một chiều hướng mới.

George Bernard Shaw, nhà viết kịch người Anh đã biết về tâm lý *có thể làm được* từ lâu: "Người ta thường đổ thừa vào hoàn cảnh sống. Riêng tôi không tin vào

hoàn cảnh sống. Những người có thể tiến thân trên thế giới là loại người luôn tìm những hoàn cảnh họ muốn và nếu họ không tìm được thì họ sẽ tự tạo ra hoàn cảnh đó".

Hãy nghe cô bạn Denise kể lại câu chuyện của mình:

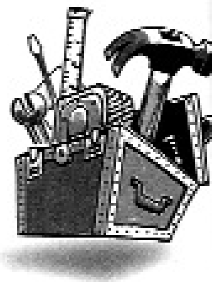
Hồi trước, tôi biết là mới có 15 tuổi mà xin việc ở một thư viện là một điều kỳ quái, nhưng tôi thật sự mơ ước công việc đó. Tôi tha thiết được làm công việc này, nhưng không ai thuê tôi cả. Tôi còn nhỏ. Vậy là mỗi ngày tôi đều đến thư viện đọc sách, hẹn hò với bạn bè cũng tại đó, vì không khí ở thư viện thật tuyệt vời. Mặc dầu tôi không phải là nhân viên tại đó, nhưng dần dần tôi quen với tất cả nhân viên thư viện. Khi có những việc đột xuất, tôi đều tình nguyện giúp họ, và chẳng mấy chốc, tôi thành "người nhà" với họ. Cũng có khi họ trả cho tôi một ít thù lao. Nhưng điều quan trọng là, một ngày kia, khi cần nhân viên, thì tôi là ứng cử viên số 1. Và cuối cùng, tôi đã đạt được điều mình mơ ước: trở thành thủ thư.

HÃY NHẤN NÚT TẠM DỪNG



Nếu có ai đó xúc phạm bạn thì sức mạnh nào sẽ giữ cho bạn được bình tĩnh để không phản ứng lại theo những cách mà sau này bạn phải hối tiếc? Với những người mới bắt đầu thì hãy nhấn nút tạm

dừng. Vâng, hãy bấm nút này với cuộc sống cũng như bạn bấm nút trên bộ điều khiển từ xa của video vậy (nếu tôi nhớ không lầm thì nút này nằm ở khoảng giữa trán bạn!). Đôi khi cuộc sống có những diễn biến quá nhanh đến nỗi chúng ta khó có thể có những phản ứng phù hợp. Nếu bạn biết cách tạm dừng, lấy lại tự chủ và suy nghĩ thì bạn sẽ có những quyết định đúng đắn hơn.



Khi đã tạm dừng, bạn hãy mở hộp dụng cụ (mà mỗi người có từ lúc mới lọt lòng) ra và sử dụng 4 dụng cụ là nhận thức, lương tâm, óc tưởng tượng và ý chí để giúp bạn ra quyết định.



- **Nhận thức:** để có thể khách quan xem xét những suy nghĩ và hành động của mình.
- **Lương tâm:** để có thể nghe tiếng nói của lòng mình và biết đâu là đúng đâu là sai.
- **Óc tưởng tượng:** để có thể nhìn thấy trước được những khả năng sắp sửa xảy ra.
- **Ý chí:** để có sức mạnh thực hiện sự lựa chọn.

Những công cụ trên được minh họa bằng câu chuyện của Rosa và con chó Woof của cô khi họ đi dạo mát:

"Này nhóc, hãy đi dạo nào!", Rosa nói với Woof đang vẫy đuôi.

Đó là khoảng thời gian buồn với Rosa. Không chỉ vì cô vừa chia tay với bạn trai mà còn vì những bất đồng của Rosa với mẹ cô.

Khi đi dọc theo con đường, Rosa tự nói với mình: "Bạn biết không? Việc chia tay với Eric là một điều khó khăn cho tôi. Có lẽ vì vậy mà tôi đã vô lễ và trút nỗi bực tức vào mẹ mình".

Bạn có thấy Rosa đang làm gì không? Cô ấy đang khách quan suy nghĩ, đánh giá lại bản thân mình. Tiến trình đó gọi là ***nhận thức****. Đó là một công cụ căn bản của loài người. Khi đó Rosa sẽ nhận thấy cô ấy không nên để chuyện chia tay với Eric ảnh hưởng đến quan hệ giữa cô và mẹ mình. Đó cũng là bước đầu tiên để Rosa thay đổi cách ứng xử với mẹ.*



Trong khi đó, Woof trông thấy một con mèo và chạy đuổi theo như một phản ứng bản năng.

Mặc dù Woof là một con chó quý tộc nhưng nó vẫn không có nhận thức về bản thân mình. Thậm chí nó không biết nó là một con chó. Nó không thể khách quan suy nghĩ và nói "Bạn biết không? Vì Suzy (cô chó cái ở nhà gần bên) đã đi xa nên tôi phải trút giận vào những con mèo".

Khi tiếp tục đi thì Rosa bắt đầu bồn chồn suy nghĩ về buổi trình diễn ca nhạc tối nay ở trường mà cô sẽ là

một ca sĩ hát solo. Rosa tưởng tượng ra cô đang đứng trước khán giả, rồi nhận những bó hoa tươi thắm của khán giả tặng... và dĩ nhiên là có cả những ánh mắt ngưỡng mộ của những gã con trai.



*Trong tình huống trên thì Rosa đang sử dụng một công cụ khác - **óc tưởng tượng**. Đó là một món quà đáng trân trọng. Nó cho phép chúng ta thoát khỏi môi trường xung quanh và đoán trước những khả năng có thể xảy ra.*

Trong khi đó, Woof đang cố đào bới bãi đất để tìm một chú sâu.

Óc tưởng tượng của Woof chỉ như là một tảng đá. Nó không thể nghĩ trước về những khả năng có thể xảy ra.

"Ồ, bạn đang làm gì vậy, Rosa?", đó là tiếng của Heide, bạn của Rosa đang đến gần trên một chiếc xe đi từ hướng ngược lại.

"Chào Heide", Rosa trả lời sau khi bừng tỉnh, "Bạn làm mình giật mình đấy. Mình cho con Woof đi dạo một chút ấy mà."

"Này, mình đã nghe về chuyện của bạn và Eric rồi. Tên ấy cũng chẳng hay ho gì".

Rosa thấy bực bội khi nghe Heide nói về Eric, đó không phải là chuyện của cô ta. Song song đó, Rosa biết Heide là một học sinh mới ở trường và cô ta

đang cần làm quen với bạn mới. Rosa nghĩ mình nên tỏ ra thân thiện với cô ấy mới đúng.

"Vâng, chuyện ấy cũng làm mình buồn. À, cuộc sống mới của bạn có ổn không, Heide?".



*Rosa đã sử dụng đến **lương tâm** trong trường hợp này. Lương tâm là tiếng nói bên trong chúng ta và nó chỉ ra cho ta thấy điều đúng và điều sai. Mỗi người chúng ta đều có lương tâm. Và nó lớn lên hay co lại là tùy thuộc vào việc chúng ta có làm theo những mách bảo của nó hay không.*

Trong khi đó Woof đang đùa với cái hàng rào mới sơn trắng của ông Newman.

Woof hoàn toàn không có lương tâm. Nó chỉ là một con chó và nó sẽ làm những gì mà bản năng thúc giục.

Khi Rosa và Woof trở về nhà thì cô nghe tiếng mẹ vọng ra: "Rosa về đó hả con. Mẹ đang tìm con nãy giờ mà chẳng thấy đâu".

Rosa nghĩ rằng mình không nên hỗn với mẹ nên thay vì hét lên: "Mẹ hãy để con được yên", thì cô nói: "Con chỉ đi dạo với Woof".

"Woof! Woof! Trở lại đây!", Rosa la lên khi Woof nhào tới đuổi theo cậu bé bán báo.

*Trong khi Rosa sử dụng công cụ thứ tư là **ý chí** để kiềm chế cơn bực tức thì Woof, dù đã được bảo không*



được chạy đi, vẫn bị bản năng lôi kéo mà chạy đuổi theo cậu bé bán báo. ***Ý chí*** *là sức mạnh bên trong hành động của chúng ta, để chúng ta chọn cách cư xử vượt qua được thói quen và bản năng.*

Như bạn đã thấy, trong cuộc sống hàng ngày chúng ta có thể sử dụng hay bỏ xó bốn công cụ đó. Nhưng bạn hãy nhớ rằng, càng được sử dụng nhiều, những công cụ này càng trở nên mạnh mẽ và chúng ta càng có nhiều phản ứng tích cực. Và ngược lại, nếu không được dùng đến, nó sẽ khiến ta có xu hướng phản ứng một cách tiêu cực theo bản năng, chứ không phải hành động theo sự chọn lựa của con người.



NHỮNG CÔNG CỤ CỦA CON NGƯỜI TRONG HÀNH ĐỘNG

Dermell Reed đã kể cho tôi nghe câu chuyện của bạn ấy về cách giải quyết khủng hoảng của đời mình. Dermell lớn lên ở một trong những khu dữ dằn nhất của vùng Đông Oakland, là con thứ tư trong một gia đình có bảy người con. Trong nhà họ Reed không có ai học qua trung học, trừ Dermell. Gia đình anh sống vất vả. Con đường trước nhà anh đầy những băng nhóm du đãng và những tay bán ma túy. Dermell thấy tương lai của mình thật mờ mịt.

Vào một đêm mùa hạ lặng lẽ trước năm thứ hai trung học, đang ở trong nhà, Dermell chợt nghe một loạt súng nổ.

"Tiếng súng là chuyện thường ngày, và tôi không để ý đến nó," Dermell kể lại.

Đột nhiên một trong các bạn của anh, đã bị bắn vào chân, lao qua cửa và kêu lên rằng đứa em nhỏ của Dermell, Kevin, đã chết do một viên đạn lạc.

"Tôi cảm thấy đau khổ và giận dữ vì đã mất đi một đứa em," Dermell kể, "Nó chỉ mới mười ba tuổi. Nó bị bắn chỉ vì một cuộc đụng độ vặt vãnh."

Phản ứng tự nhiên của Dermell là muốn tìm tên sát nhân để trả thù. Cảnh sát vẫn đang truy tìm thủ phạm, nhưng Dermell thì biết rõ hắn ta. Vào một buổi tối tháng Tám oi bức, vài tuần sau cái chết của Kevin, Dermell cầm một khẩu súng ngắn cỡ nòng 38 ly đi tìm Davis Béo, kẻ đã giết Kevin, để báo thù.

"Trời tối đen. Davis và bạn hắn không thể nhìn thấy tôi. Hắn ngồi cười nói, trêu cợt, còn tôi đứng cách hắn chỉ hơn 20m, nấp sau một chiếc xe hơi với khẩu súng đã lên đạn. Tôi đứng đó và nghĩ mình chỉ cần nhích nhẹ cò súng để hạ sát kẻ đã giết em mình".

Một quyết định quan trọng.

Ngay khi đó Dermell nhấn nút TẠM DỪNG để **nhận thức** và **tưởng tượng**. "Tôi nghĩ về đời mình, về

cảnh phải lẩn trốn khi đã là một tên sát nhân, về Kevin khi còn sống đã từng khuyến khích tôi trở thành một cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp, nghĩ về ước mơ học lên tới đại học của mình".

Lúc đó Dermell cũng nghe **lương tâm** của mình lên tiếng "Nếu mình bóp cò, tương lai của mình sẽ bị đánh mất; những người thân của tên Davis ấy cũng sẽ đau khổ. Mình cũng sẽ chẳng hơn gì kẻ đã giết Kevin".

Rồi sử dụng **ý chí**, Dermell nén cơn giận và trở về nhà. Chín tháng sau, Dermell tốt nghiệp trung học hạng xuất sắc. Năm năm sau, Dermell trở thành một cầu thủ nổi tiếng của trường đại học và có bằng cử nhân. Và đến lúc ấy, hệ thống luật pháp cũng đã trả được mối thù cho Dermell.

Cũng như Dermell, mỗi người trong chúng ta đều phải đối diện với những thử thách khó khăn và phải chọn một trong hai cách: hoặc vượt qua, hoặc gục ngã.

Elaine Maxwell đã khái quát vấn đề này một cách rất hay như sau: "Dù tôi thành hay bại, sẽ không có ai làm được điều này trừ chính tôi. Tôi là sức mạnh. Tôi có thể quét sạch mọi chướng ngại ở phía trước hoặc sẽ lạc vào mê lộ. Sự chọn lựa là của tôi, trách nhiệm là của tôi. Dù thắng hay bại, chỉ có tôi là người nắm giữ chiếc chìa khóa của đời tôi."

Như câu nói của Volkswagen: "Trên đường đời có cả hành khách và có cả người lái xe... nhưng người lái xe thì cần hơn".

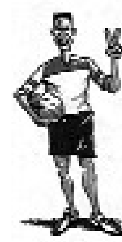
Vậy hãy để tôi hỏi bạn xem bạn là người lái con tàu định mệnh của mình hay chỉ là một hành khách? Bạn muốn biểu diễn hay chỉ muốn ngồi nghe? Bạn hành động như chai soda hay như một chai nước?

Sự lựa chọn là ở bạn!

ĐIỀU HẤP DẪN KẾ TIẾP

Tiếp theo tôi sẽ dắt bạn vào một cuộc đua mà bạn sẽ không sao quên được.
Đó là cuộc khám phá lớn. Nào, tiến lên!
Thời giờ là vàng bạc.

Những bước nhỏ



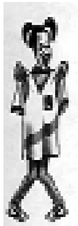
1. Nếu ai đó chọc tức bạn thì hãy trả lời bằng những cử chỉ thân thiện.

2. Hãy lắng nghe cách nói chuyện của mình. Hãy nhẩm xem bao nhiêu lần bạn dùng ngôn ngữ tiêu cực như "Anh làm tôi...", "Tôi bị buộc phải...", "Tôi không thể..."

   Ngôn ngữ tiêu cực tôi hay dùng nhất là:

   ....

   ....



3. Trong ngày hôm nay, bạn hãy làm ngay một việc mà bạn thích nhưng từ lâu bạn không dám làm. Hãy rời "vùng an toàn", thử hỏi giờ một ai đó, giơ tay trong lớp hay mặc một cái áo ngộ nghĩnh.

4. Hãy tự viết một mẩu ghi chú "Tôi sẽ không để .... tác động đến cảm nghĩ của tôi" và dán vào nơi dễ thấy như trên cửa hay trên gương soi mặt của bạn.

5 Vào buổi liên hoan kế tiếp, đừng ngồi đợi ai đó đến đem niềm vui cho bạn mà hãy đứng dậy tự giới thiệu mình với những người chưa quen.



6 Khi bạn nhận được một điểm số mà bạn cho là không công bằng thì đừng khóc và buồn bã mà hãy đi tìm thầy cô để cùng xem xét lại điểm số này.

7 Nếu bạn gây gổ với bố mẹ hay bạn bè thì hãy là người đầu tiên nói câu xin lỗi.

8 Xác định điều gì ngoài vòng tự chủ của bạn mà bạn hay lo lắng về nó. Hãy quyết định dẹp bỏ sự lo lắng vô ích đó ngay bây giờ.

9 Hãy nhấn nút DỪNG trước khi bạn phản ứng lại ai đó chọc tức bạn, bằng cách nghĩ đến một điều gì đó có thể làm bạn bình tĩnh.



10 Sử dụng khả năng nhận thức để tìm ra thói quen xấu nhất của mình và tìm cách để ngăn chặn thói quen đó.

Thói quen xấu nhất của tôi: ....

Điều tôi nên làm là: ....

THÓI QUEN 2

Biết định hướng tương lai



CHÍNH BẠN LÀ NGƯỜI QUYẾT ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA MÌNH

Xin ông cho biết từ đây tôi nên đi đường nào?"

"Còn tùy cô bé muốn đi đâu". - Con mèo trả lời.



"Tôi cũng không cần biết là đi đến đâu nữa." - Alice trả lời.

"Vậy thì đi đường nào cũng không có gì quan trọng!" - Con mèo nói ngay.

(Trích "Alice lạc vào xứ thần tiên")

Bạn đã bao giờ chơi trò ráp hình chưa? Dễ ợt! Nhưng mà là xếp hình với một tấm hình mẫu bên cạnh chứ gì, và lại còn ít mảnh nữa. Thế còn xếp 1000 mảnh thì sao? Xong ngay thôi! Vậy còn xếp cả ngàn mảnh mà lại không có hình mẫu bên cạnh? Gay go nhỉ, biết lần từ đâu ra bây giờ? Làm sao mà xếp cho hoàn chỉnh một bức hình mà mình cũng chẳng biết nó sẽ ra sao?

Bạn nghĩ xem, nếu bạn không nghĩ về tương lai thì cũng giống như bạn chơi trò ghép hình mà không có hình mẫu vậy đó.



Thói quen 2, ***Biết định hướng tương lai***, sẽ giúp bạn phác họa ra một bức tranh rõ ràng cho tương lai bạn, quyết định những mục tiêu và những giá trị của cuộc đời bạn. Nếu Thói quen 1 nói rằng bạn là người lái con tàu định mệnh của mình chứ không phải là một hành khách trên đó thì Thói quen 2 nói rằng, bạn đã là người lái thì bạn cũng sẽ là người quyết định hướng đi của con tàu.

Tôi nói thế cũng không hẳn là bạn phải quyết định từng chi tiết cụ thể cho tương lai, như chọn nghề gì hay sau này sẽ cưới ai, mà ý tôi nói rằng bạn phải suy nghĩ về tương lai và định hướng cuộc đời mình, để hướng mọi việc bạn làm theo một hướng đúng.

VẬY "ĐỊNH HƯỚNG CHO TƯƠNG LAI" LÀ GÌ VÀ PHẢI SUY NGHĨ TƯỜNG TẬN NHƯ THẾ NÀO?

Bạn có thể không nhận ra, nhưng bạn lúc nào cũng làm việc này rồi đấy: bạn vẽ một bản thiết kế trước khi xây nhà, bạn đọc công thức trước khi làm bánh, làm dàn ý trước khi làm văn. Đó cũng là một phần của cuộc sống. Hãy suy nghĩ và để trí tưởng tượng bay bổng, tìm một chỗ yên tĩnh, không ai quấy rầy.

Nào, bây giờ thì "xóa sạch bộ nhớ" đi, đừng để đầu óc vương vấn chuyện học hành, bạn bè, gia đình..., thở sâu nhé, và bắt đầu tập trung với tôi:

Trong trí bạn, bạn có thấy một người đang đi ngược lại hướng bạn không? Ai đó? Bạn không thấy rõ phải không nào? Bây giờ thì người đó tiến gần đến bạn hơn, gần nữa, bạn thấy ai chưa? Chính bạn đấy. Nhưng không phải là bạn bây giờ mà là bạn một năm sau. Bạn hãy suy nghĩ tường tận xem:

- Bạn đã làm được gì trong một năm qua?
- Bản thân bạn cảm thấy thế nào?
- Bây giờ bạn ra sao?

Tính cách của bạn biến chuyển thế nào? (Nên nhớ là tôi đang nói về bạn một năm sau đấy nhé).

Để tưởng tượng được điều này, bạn cần phải dựa vào thực tế hiện nay của bạn: Điều gì quan trọng nhất đối với bạn, và trong một năm tới bạn muốn làm cho xong điều gì. Đó gọi là định hướng cho tương lai.

Như Jim đã nhận ra rằng định hướng cho tương lai là một cách hiệu quả nhất để biến ước mơ của cậu ta thành sự thật:

Khi tôi nản lòng, tôi luôn tìm một điều gì đó có thể giúp được tôi. Tôi tìm một nơi yên tĩnh, nhắm mắt lại và tưởng tượng khi tôi lớn lên, tôi muốn làm gì, muốn đi

đâu. Tôi cố gắng nhìn thật rõ toàn cảnh cuộc sống trong mơ đó - rồi tôi tự động nghĩ tôi cần điều gì để đi tới đó, cần thay đổi những gì. Hiện nay tôi đã đi trên con đường mà tôi đã vẽ ra năm xưa và đang dần biến ước mơ của mình thành sự thật.

Tại sao định hướng cho tương lai lại quan trọng đến như vậy? Có hai lý do: Một là bạn đang đứng trước một vòng xoay của cuộc đời: từ đây bạn phải chọn một con đường để đi, điều này ảnh hưởng đến cả cuộc đời bạn đấy; hai là nếu bạn không tự quyết cuộc đời mình thì người khác sẽ quyết định thay bạn!

VÒNG XOAY CUỘC ĐỜI

Đây là lý do đầu tiên: bạn đang còn trẻ, có tự do, bạn có cả cuộc đời trước mặt. Bạn đang đứng giữa vòng xoay của cuộc đời và phải chọn một con đường để đi:

- Bạn muốn vào đại học hay chỉ tốt nghiệp trung học?

- Bạn sẽ cư xử ra sao trong cuộc sống?

- Bạn muốn sẽ có những loại bạn bè như thế nào?

- Bạn sẽ hẹn hò với ai?

- Bạn sẽ quan hệ tình dục trước khi cưới?

- Bạn sẽ nhậu nhẹt, hút thuốc, “chơi” ma túy?

- Bạn chọn những giá trị đạo đức nào?

- Bạn muốn trong gia đình sẽ có những mối quan hệ như thế nào?

- Bạn sẽ đóng góp được gì cho xã hội?

Con đường mà bạn chọn hiện nay sẽ ảnh hưởng đến cả cuộc đời bạn đấy. Khi bạn còn quá trẻ và phải quyết định nhiều việc hệ trọng như thế thì thật là khó khăn, nhưng cũng không kém phần hào hứng, thú vị đâu.

Về bạn bè thì sao?

Nên chọn bạn mà chơi. Họ có những ảnh hưởng lớn đến thái độ, thanh danh, phương hướng trong cuộc đời bạn. Nhu cầu được chấp nhận và được là thành viên của một nhóm rất mạnh mẽ. Nhưng thông thường chúng ta hay chọn những người bạn dựa vào sự chấp nhận của họ đối với chúng ta. Và điều này không phải lúc nào cũng tốt. Ví dụ, nếu được một đám trẻ "chơi" ma túy chấp nhận, điều chắc chắn xảy ra là bạn cũng "chơi" ma túy.

Điều này hơi khó, nhưng đôi khi không có bạn bè gì cả trong một thời gian còn tốt hơn là có những bạn xấu. Một nhóm bạn xấu có thể lôi bạn tuột dốc trên một con đường mà bạn không bao giờ ngờ tới, không bao giờ muốn như vậy. Và sau đó, có thoát ra được thì bạn cũng mất một thời gian rất dài và cực nhọc để lấy lại cuộc sống trong lành cũ. Tôi có một anh bạn thân, anh ta may mắn có đủ ý thức để cắt



đứt với những bạn cũ để tìm bạn mới, anh chia sẻ như sau:

Tôi có một người bạn thân tên Jack, thân từ hồi còn học cấp một. Mùa hè năm ấy, khi chúng tôi đã vào cấp ba, hai đứa tôi đi chơi châu Âu. Lúc đó có một thứ thuốc mới gọi là hashish. Cả hai đứa tôi đều chưa bao giờ dùng thuốc kích thích cả. Tôi thì sợ, nhưng Jack rủ tôi dùng thử cùng với nhóm bạn mới của anh ta có tên là nhóm 24. Tên là 24 vì nhóm này hay ngồi vòng tròn với nhau, uống luân phiên cho đến kỳ hết 24 chai bia cao. Mỗi lần tham dự, tôi đều thấy rằng những trò như thế không có tương lai, và Jack sẽ tự hủy hoại đời mình nếu cứ sa đà vào những việc như vậy. Nhưng than ôi, tôi trước nay chỉ có Jack, và tính tôi vốn khó có bạn thân, trong khi Jack lại thân với tôi từ bé.

Nhưng cuối cùng, thật là buồn mà tôi vẫn phải quyết định, là chấm dứt kết bạn với Jack. Lúc đầu, buồn quá, tôi không chơi được với ai, tôi cảm thấy mệt mỏi và cô

đơn. Sau vài tháng, dần dần tôi tìm được những người bạn có chung sở thích với tôi, trân trọng những giá trị trong đời sống như tôi, và chúng tôi đã rất vui.

Bạn Jack của tôi sau đó trở thành con nghiện. Không ai khuyên bảo được, Jack chỉ ăn chơi, không tốt nghiệp được và cuối cùng chết đuối trong một hồ bơi giữa lúc lên cơn. Chuyện đó thật buồn, nhưng tôi tin rằng mình đã quyết định đúng và đã biết nghĩ xa để thoát khỏi những cạm bẫy của cuộc đời.

Nếu bạn khó kết bạn, thì hãy nhớ rằng, bạn bè không nhất thiết phải bằng tuổi chúng ta. Tôi đã từng nói chuyện với một người, anh này có vẻ rất ít bạn trong trường. Hóa ra, anh có những người bạn đáng tuổi cha, chú, sẵn sàng lắng nghe và thấu hiểu anh.

Cuối cùng, nên nhớ rằng, tương lai của bạn phụ thuộc rất nhiều vào việc bạn kết bạn cùng ai đấy!

Thế còn sex ?

Bạn đừng cho rằng nói điều này với bạn là quá sớm. Đây là một điều vô cùng hệ trọng. Và bạn phải quyết định ngay từ bây giờ "chủ trương" của bạn: Có nên quan hệ tình dục trước khi kết hôn không? Đây là chuyện ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần, danh tiếng của bạn, ảnh hưởng đến việc sau này bạn sẽ cưới ai, con cái sẽ như thế nào... và rất nhiều chuyện khác nữa. Đừng quá dễ dãi, hậu quả không thể

lường trước được đâu: Nếu bạn trở thành một ông bố hay bà mẹ trẻ bất đắc dĩ thì thay vì vui vẻ cùng bạn bè ở đâu đó hay là an tâm học hành thì bạn phải còng lưng ra trông con hoặc kiếm tiền nuôi "hậu quả" của mình. Đó là chưa nói đến tương lai của những đứa trẻ được sinh ra và nuôi nấng như vậy.

Trong một cuộc khảo sát ý kiến gần đây, đi xem phim được đánh giá là món giải trí ưa thích của tuổi mới lớn. Nhưng bạn phải cẩn thận về khả năng tác động của nó đối với bạn, nhất là về vấn đề tình dục. Trong phim thường diễn ra những mối quan hệ bừa bãi mà không đá động tới những nguy cơ và hậu quả. Những cuốn phim không chỉ ra thực tế là cuộc sống sẽ bị đảo lộn khi vướng phải một chứng bệnh như AIDS hoặc hoa liễu, hoặc mang thai và phải giải quyết hàng loạt vấn đề đi cùng với nó. Chúng không nói về việc bị đuổi khỏi trường, phải giặt tã và trông con vào những ngày nghỉ cuối tuần thay vì vui vẻ chơi thể thao, đi du lịch, cắm trại như bạn bè đồng trang lứa.

Thế còn trường học ?

Trường học là nơi định hình tương lai của bạn. Krista đã biết định hướng cho tương lai trong học tập:

Năm học cuối ở trung học, tôi quyết định tham gia một lớp dự bị đại học. Trong suốt năm học, thầy hướng dẫn tấn công chúng tôi tới tấp với những bài tập. Những

bài tập này rất tốn thời gian, nhất là đối với một học sinh hiếu động như tôi. Nhưng tôi đã xác định mục tiêu nên đã rất nỗ lực trong mỗi bài tập. Rồi kỳ thi cũng đến, tôi đã làm bài trôi chảy vì đã chuẩn bị kỹ càng, và kết quả cuối cùng như mong đợi: Tôi đã đậu.

VẬY, AI LÀ NGƯỜI QUYẾT ĐỊNH ?

Như tôi đã nói: "Chính bạn là người quyết định tương lai của mình chứ không phải người khác". Có lẽ bạn sẽ thắc mắc: "Nếu tôi không quyết thì ai quyết?".

Người đó có thể là bạn bè của bạn, cha mẹ hay ai khác. Có thể họ là những người rất tốt, rất lo lắng cho bạn, thế nhưng, bạn có muốn họ vẽ nên bức tranh cuộc đời bạn không? Họ có những mối quan tâm khác xa bạn. Có thể bạn sẽ nói rằng: "Nhưng tôi chẳng thích nghĩ về tương lai, tôi chỉ thích nghĩ về cuộc sống hiện tại và để mặc dòng đời cuốn trôi đi". Tôi đồng ý với bạn rằng nên nghĩ về cuộc sống hiện tại, nhưng tôi chẳng đồng ý chút nào về việc để mặc dòng đời cuốn trôi. Nếu bạn quyết định sống tới đâu hay tới đó, bạn sẽ kết thúc đời bạn bằng sự ngẫu nhiên, và thường là nó theo chiều hướng đi xuống nhiều hơn - thường dẫn tới một vũng lầy và một cuộc đời bất hạnh. "Con đường dẫn tới mọi nơi thật ra là một con đường không có đích đến."

NHIỆM VỤ CỦA BẢN THÂN

Vậy nếu định hướng tương lai là quan trọng thì bạn nên làm gì để định hướng tương lai cho mình? Cách tốt nhất là lập ra một bản nhiệm vụ cho bản thân. Nó cũng giống như một bức phác họa cuộc đời bạn vậy, nó cũng tương tự như chức năng của các thể chế của những quốc gia. Các công ty lớn như Microsoft hoặc Coca-Cola cũng có những bản nhiệm vụ như vậy.

Vậy tại sao bạn chưa lập bản nhiệm vụ của riêng mình? Những bạn trẻ khác cũng đã làm rồi đấy. Nó có thể dài hay ngắn, có thể là một bài thơ hoặc có thể là một bản nhạc, có những bạn lại chọn một câu danh ngôn làm bản nhiệm vụ cho mình, người khác lại chọn một bức tranh hay một tấm hình. Bạn cũng muốn xem qua một số bản nhiệm vụ của các bạn khác chứ? Đây là của Beth Haire:

Đầu tiên là tôi phải luôn có niềm tin.

Tôi phải hiểu được giá trị của gia đình.

Tôi không xao lãng các mối quan hệ bạn bè nhưng cũng không quên dành thì giờ cho bản thân.

Tôi luôn bắt đầu những thách thức bằng một thái độ lạc quan hơn là nghi ngờ.

Tôi luôn tự trọng và nhận thức rõ giá trị của bản thân.

Còn Mary Beth Sylvester lại chọn lời bài hát trong phim "*Bộ quần áo mới của hoàng đế*" làm bản nhiệm vụ cho mình:

Sống cho tốt, sống cho vui
Để đêm yên giấc nụ cười còn vương
Hoa bình an ngát thơm hương
Lương tâm trong sáng như trăng đêm rằm.

Còn đây là của Steven Strong:

T rung thực
H am học hỏi
A m hiểu
N ăng động
H ài hòa
C ần cù
Ô n hòa
N hiệt tình
G iản dị

Tôi đã gặp một cậu bé tên Adam Sosne, cậu ta có một bản nhiệm vụ tương tự như 7 thói quen:

Bản nhiệm vụ

- Tự trọng và tôn trọng mọi người xung quanh.
- Tử tế với mọi người.
- Biết đặt ra mục tiêu.
- Không bao giờ xao lãng mục tiêu.
- Luôn học hỏi.
- Muốn thay đổi những người xung quanh thì trước tiên phải thay đổi mình.
- Hành động chứ không nói suông.

Một bản nhiệm vụ cá nhân cũng giống như một cái cây có rễ sâu: khi gặp mưa dông gió bão trong đời, bạn có thể nương náu dưới bóng cây này - nó sẽ giữ cho bạn vững vàng và không bị cuốn đi. Hãy hình dung xem, có thể những biến cố không ngờ sẽ đến với bạn: bạn mất việc, bạn phải dời nhà, chiến tranh xảy ra, bố mẹ li dị. Khi đó, bản nhiệm vụ cá nhân cũng như một cây cổ thụ sẽ giúp bạn vượt qua và giữ vững bản thân. Vậy ngay từ bây giờ, bạn nên đề ra bản nhiệm vụ của riêng bản thân mình.